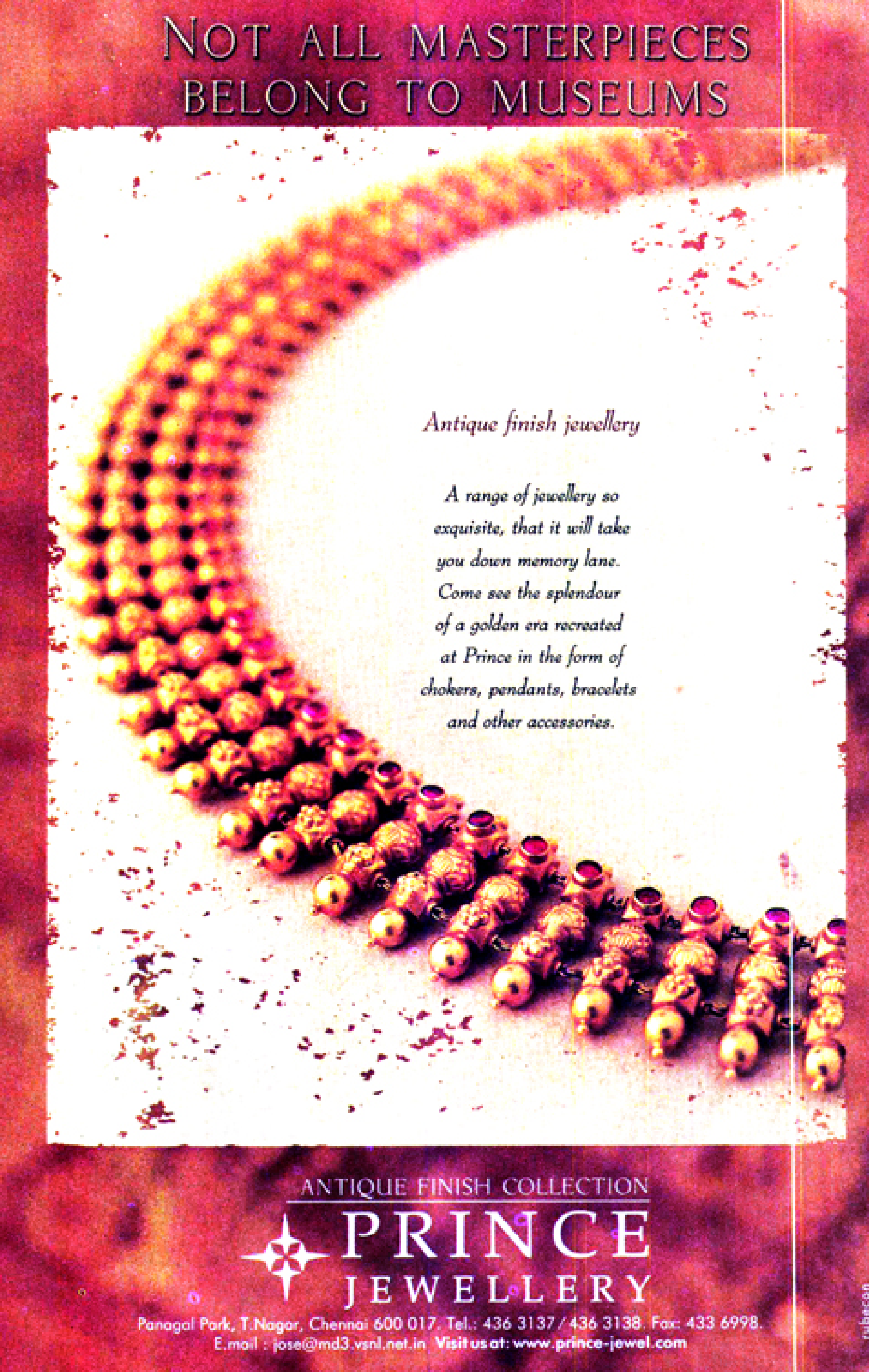
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூலை 2001 விலை ரூ. 15


NOT ALL MASTERPIECES BELONG TO MUSEUMS
Antique finish jewellery
A range of jewellery so exquisite, that it will take you down memory lane. Come see the splendour of a golden era recreated at Prince in the form of chokers, pendants, bracelets and other accessories.
ANTIQUE FINISH COLLECTION
PRINCE
JEWELLERY
Panagal Park, T.Nagar, Chennai 600 017. Tel.: 436 3137 / 436 3138. Fax: 433 6998.
E.mail : jose@md3.vsnl.net.in Visit us at: www.prince-jewel.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 21
இதழ் : 6
ஜூலை
2001



http://www.mangayarmalarmonthly.com

முட்டை இல்லாத கேக் :

தேவையான பொருட்கள் :

1. மைதா மாவு - 2 கப், 2. சர்க்கரை - 1 கப், 3. பால் - 1½ லிட்டர், 4. பேக்கிங் சோடா - 1 டீஸ்பூன், 5. வெண்ணெய் - ¾ கப், 6. நியூட்ராமுல் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை : மைதா மாவை 7 முறை சலித்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலைக் காய்ச்சி அதில் சர்க்கரையைப் போட்டு கரைய விட்டு நன்றாக ஆற வைக்கவும். 'சில்' என்று பால் ஆறி விட்டதும் அதில் மைதா மாவு, வெண்ணெய், சோடா, நியூட்ராமுல் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். எல்லாமாகச் சேர்ந்து பேஸ்ட்ரியாக இருக்கும்.

பிரஷர் குக்கரின் (அலுமினியம்) பாத்திரத்தின் உள்ளே நாலு புறமும் சதும்ப வெண்ணெய்யைத் தடவி விடவும். அந்தப் பாத்திரத்திலுள் கலந்து வைத்த பேஸ்ட்ரியான கலவையை விட்டு விடவும். பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் விடாமல், காஸ்கட் போடாமல் வெய்ட்டும் போடாமல் இந்தப் பாத்திரத்தை வைத்து, கியாஸை சிம்மில் வைத்து, எரிய விட்டு இதை பேக் செய்ய வேண்டும்.

20 நிமிடத்தில் கேக் தயாராகி விடும். 20 நிமிடம் கழித்து குக்கர் மூடியைத் திறந்து பார்த்து கேக் பிரௌன் கலர் தெரிய ஆரம்பித்ததும் வெளியில் எடுத்து ஆறவைக்கவும். ஆறிய பிறகுதான் கேக்கை எடுக்கச் சௌகரியமாய் இருக்கும்.



கேக்கின் மேலே பல கலரில் கிடைக்கும் சின்ன மிட்டாயை வாங்கி அலங்காரம் செய்யலாம். பார்க்க நன்றாக இருக்கும். கேக் செய்து ஒரு நாள் முழுவதும் பாத்திரத்திலேயே வைத்து மறுநாள் ஒரு பெரிய தட்டில் எடுத்து கவிழ்த்துத் தட்டி எடுக்கவும்.

– டெல்லி மாமி

உங்கள் கவனத்திற்கு...

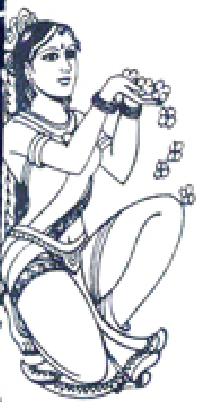
பெற்றோர்களே, உங்களுக்காக

யோசிக்கலாம்

சிறுகதைகள்

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

மெகா பரிசுப் போட்டி



ஆங்கிலம் இலவசமாக மற்றும் 12 நாட்களில் 12 பாஷைகள் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

தமிழ் தெரிந்தால் போதும்



நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

ங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் ோர்ஸ் கூப்பனில் உங்கள் முழு விலாசத்தை ழுதி எங்களுக்கு அனுப்பவேண்டும். கூப்பனில் ள்ளபடி நாங்கள் உங்களுக்கு அனுப்புகிறோம். ங்கள் ஒரு கூப்பனை மட்டுமே அனுப்ப வண்டும். இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பன் ட்டிங்கையே அனுப்ப வேண்டும். பின்னர் 4 ாதங்களின் கோர்ஸ ஒவ்வொரு மாதமும் 50 நபாயின் படி வி.பி.பி. மூலம் இவ்வாறே அனுப்பித் ருவோம். இதை நீங்கள் கட்டாயமாக பெற்றுக் காள்ள வேண்டிய நிபந்தனை கிடையாது. ங்களுக்கு இக்கோர்ஸ் உபயோகப்படும் எனத் தோன்றினால் மட்டும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த ஃப்ரீ இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் கே.வி.ஆர். ஸ்தாபனம் தரும் மிகப்பெரிய விளம்பரம் பெற்றுள்ள 5 மாதங்கள் கோர்ஸ் ஆகும்.

12 பாஷைகளின் கோர்ஸ்கள் (12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்)



1. இந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
2. தெலுகு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
9. அராபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்
12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

இந்த அரிய வாய்ப்பை உடனே உபயோகித்துக் கொள்ளவும்! இக்கூப்பனை நிரப்பி இக்கோர்சை இலவசமாக பெறவும்.

எனக்கு கே.வி.ஆர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் முதல் மாதத்தின். 12* பாஷைகளின் ஹாபி கோர்ஸ் புத்தகங்களையும் உடனே முழுமையாக. இலவசமாக அனுப்பவும். தபால்காரரிடம் பேக்கிங், ஃபார்வார்டிங் விளம்பர செலவுகள். இன்ஸ்டிட்யூட் மெயின்டெனென்ஸ் செலவுகள் வெறும் ரூ.50ஐ செலுத்துகிறேன்.

KVR INSTITUTE

1687

No.124, G.N.Chetty Road, T.Nagar, Chennai - 600 017.

எனது பெயர் ....

எனது விலாசம் ....

.... பின்கோடு

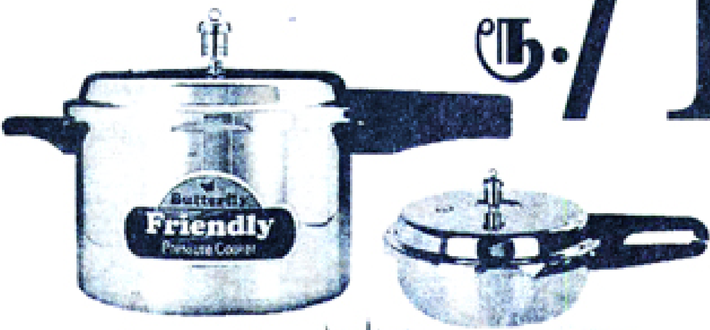
நேர்முக பயிற்சி : பணம் வாபஸ்

நேர்முகப் பயிற்சி கீழ்க்கண்ட முகவரியில் நடைபெறுகிறது.
124, ஜி.என்.செட்டி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17.
(ஹரிந்துஸ்தான் லிவர் எதிரில், நடிகர் சங்கம் அருகில்). Ph: 8224581, 8224770

100% உத்தரவாதம்

மீண்டும் உங்கள் மனம் ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர் ரூ.715 வரை



Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly
Steel Mate



12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1478/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு [illegible]	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-

Butterfly®
Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., JVL Plaza, 4th Floor, 501 Anna Salai, Chennai - 600 018 - Ph: 4345313, 4346385. Fax: 4343522 E-mail: gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com • DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph: 4345199, 4344612 • Butterfly Home Appliances, Sindur shopping Centre, Block No x-42, ShopNo. B-14, 2nd Avenure, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph: 6260801 • Pee Pee Appliances Pvt Ltd.,378, Mint street, Chennai 600 079. Ph: 5229076, 5229161, 5224906 • Prakash Electronics, 87, Gandhi Road, Kancheepuram - 631 501. Ph: 22626, 23461. • Kanchan Agency, No. 45 Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B.No.228, Madurai - 625 001. Ph: 747270 • Butterfly Distributors & Traders 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph: 397179, 392694, 394981 • Thulasi Agencies, No. 11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph: 227734 • Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I Complex, Brough Road, Erode -1 Ph: 258646 • Century Marketing, No. 61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph: 3378901 • Sakuntharama Vessels Corporation, No.1 , Daily Market, Block No 19, Main Bazar, Neyveli - 607803. Ph:352612 • Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph 423294 • Butterfly Distributors (V.C.R) 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001, Ph: 260205, 262393 • Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street Namakkal - 637 001. Ph: 31383, 32383, 31883

Available at all leading stores

சில வார்த்தைகள்...

ஒரு கவளம் சோறு

சமீபத்தில் வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்கள் அமைத்திருந்த கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டேன். அப்போது அவர் சொன்ன ஒரு விஷயம் மறக்கவே முடியாதது.

"நாம் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் இறைவனின் பேராற்றலை உணர வேண்டும். ஒன்றுமில்லை, நாம் ஒரு பிடி சோறு உண்கிறோம். அது வயிற்றுக்குள் சென்று ஜீரணமாகி கொழுப்பு, ரத்தம், மஜ்ஜை, சுக்கிலம் போன்ற ஏழு தாதுக்களாகப் பிரிந்து உடலில் கலக்கிறது. தேவையில்லாதது வெளியே வந்து விடுகிறது. உடலுக்குள் இந்த நிகழ்ச்சி எப்படி நடைபெறுகிறது? இதைச் செய்விப்பது யார்? எல்லா மெஷினுக்கும் ஒரு ஆபரேட்டர் வேண்டுமில்லையா? இந்த உடலுக்குள் இது இது இப்படி நடக்க வேண்டும் என்று எப்படி நடைபெறுகிறது?

எல்லாம் போகட்டும். உலகின் மிகச் சிறந்த



விஞ்ஞானியிடம் ஒரு கவளம் சோற்றினைக் கொடுத்து அதை ஏழு தாதுக்களாக பிரிக்கச் சொல்லுங்கள். முடியுமா, பாருங்கள்!"

என்றார். அப்படியே பிரமித்துப் போய் விட்டோம். இறைவனைத் தேடி எங்கெங்கோ அலைகிறார்கள். ஆனால் நமக்குள்ளே எப்பேர்ப்பட்ட அற்புதமான சக்தி ஒன்று இயங்கி வருகிறது என்பதை இதைவிட எப்படி அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொல்ல முடியும்?

போன மாதம் போலவே இந்த மாதமும் சொல்கிறேன். இது ஏதோ ஆன்மீகக் கட்டுரையல்ல. நம்மிடம் இருக்கின்ற மிகச் சிறந்தவைகளை நாம் பார்க்கத் தவறி விடுகிறோமே என்ற ஆதங்கத்தால் எழுந்த வார்த்தைகள்.

ஒருவருக்குக் கண் இல்லையென்றால் எத்தனை கஷ்டம்? அதே போல காது, பேச்சு இல்லாமை, உறுப்புக்கள் குறைவு என எத்தனையோ! அதே போல் தீராத வியாதிகளால் கொடிய துன்பப்படுபவர்கள் எத்தனை பேர்! இவற்றை யெல்லாம் சிறிது நேரம் நாமே உணர்ந்து அனுபவித்தால்தான் நமக்கு நம்மிடம் உள்ள சிறப்புக்கள் எல்லாம் தெரியும்!

நமக்கு எல்லா புலன்களும் இருக்கின்றன. ஓரளவு உடல் நலமும், வாழ்வதற்கு வேண்டிய வசதிகளும் இருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றையெல்லாம் விட்டு விட்டு இல்லாத பலவற்றை நினைத்து எப்படி நொந்து கொள்கிறோம்? நம்மை நாமே நொந்து கொள்வது மட்டுமல்லாமல், சுற்றியிருப்பவர்களையும் நோகடித்து வீட்டையே நரகமாக்கி...

நம்மை நாமே நோகடித்துக் கொள்ளும்போது நமக்குள் என்னென்ன இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன தெரியுமா? முன்பே சொன்னபடி அந்த ஒரு கவளம் சோறு செல்கின்ற பாதையில் அமிலங்கள் சுரக்கின்றன. உள்ளுக்குள் மிக மிருதுவாக இருக்கின்ற பாதை அரிக்கப்படுகிறது. கோபம், ஆத்திரம் அதிகமாகும் போது இருதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது. நீங்கள் சமையல் செய்யும்போது, 'வேகமாகச் செய், வேகமாய்ச் செய்' என விரட்டுவது போல இருதயம் வேகமாய் இயங்க விரட்டப்படுகிறது. அதனால் அது சோர்வடைகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து எத்தனையோ பின் விளைவுகள்.

நாம் இருபதாயிரம் கொடுத்து ஒரு டி.வி.யோ வாஷிங்மெஷினோ வாங்கினால் விலையுயர்ந்தது என துடைத்துத் துடைத்து வைத்துக் கொள்கிறோம். ஐயாயிரம் ரூபாய் கொடுத்து வாங்கிப் போடும் கார்பெட், சோபா பாதுகாக்கப்படுகிறது. இன்னும் கம்ப்யூட்டர், மைக்ரோ அவன் இவையெல்லாம் கேட்கவே வேண்டாம். மிகச் சிறந்தவற்றை பத்திரமாகப் பாதுகாப்பதில் எவ்வளவோ முனைப்பாக இருக்கிறோம்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஆனால் எத்தனை லட்சம் கொடுத்தாலும் விலைமதிக்க முடியாத நம்முடைய உடல் உறுப்புக்களை நாம் எப்படியெல்லாம் பாழ்படுத்தி வருகிறோம், யோசித்துப் பாருங்கள்? பாலிதீன் பையினைப் போட்டு இந்த பூமித் தாயை மூச்சுத் திணற வைப்பது போல தேவையில்லாத உணவுகளையெல்லாம் போட்டு வயிற்றை அடைக்கிறோம்.

மிக அற்புதமான அந்த வயிறும், அதன் மற்ற உறுப்புக்கள் எல்லாம் வேலை செய்ய முடியாமல் திணறுகின்றன. அதே போல அவசியமில்லாத உணர்ச்சிகளையெல்லாம் நம் மனத்தில் ஏற்றிக் கொள்கிறோம். அவையும் நிச்சயமாக நம் உள் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கின்றன.

அதிக கோபம், பொறாமை, வஞ்சம் இவையெல்லாம் இருதயத்தை, வயிற்றைப் பாதிக்கின்றன. அவைகளெல்லாம் நம்மிடம் மாட்டிக் கொண்டு சொல்லொணாத் துன்பம் அடைகின்றன. இதனால் சுரக்கும் அமிலங்களால் சித்ரவதைப்படுகின்றன. புண்ணாகின்றன. உழைக்க முடியாமல் திணறுகின்றன.

ஒரு குழந்தையைத் தொடும்போது மனசு பூரிக்கிறதே, மனதுக்கு இனியவரை பார்த்தவுடனே உடம்பெல்லாம் பரவசமாகி விடுகிறதே, பிடித்த வேலையில் மிக ஆழ்ந்து ஈடுபடும்போது எண்ணங்களே இல்லாமல் அப்படியே ஒன்றிப் போய் விடுகிறோமே! அப்போதெல்லாம் நமக்குள் வேண்டாத அமிலங்கள் சுரப்பதில்லை. ஒருவித ஆனந்த நிலை ஏற்படுகிறது. அப்போது விலைமதிக்க முடியாத நம் உடல் அமைதியாக தன்னுடைய வேலையைச் செய்கிறது.

'கோபம், ஆத்திரம் வந்தால் எப்படி நம்மை பாதிக்காமல் இருக்கும்? நமக்கு அநியாயமாக தீங்கு செய்பவர்களைப் பார்க்கும் போது நமக்கு ஆத்திரம் வராதா' என்று கேட்கலாம்.

நீங்கள் மிகவும் மனவருத்தத்தில் இருக்கிறீர்கள். அப்போது நீங்கள் மிக விரும்பும் நண்பரோ, அல்லது மிகவும் பிடித்த திரைப்படமோ, அல்லது ரொம்ப நாளைக்கு முன்னாடி கலந்து கொண்ட போட்டியில் பரிசு இப்படி ஏதோ ஒன்று வருகிறது. அடுத்த அரை மணி நேரம் உங்களை நீங்கள் மறந்து விடுகிறீர்கள். மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். அப்போது அரை மணிக்கு முன்னாடி இருந்த துக்கமெல்லாம் என்ன ஆச்சு? அது பொய்யா?

உண்மையில் பார்க்கப் போனால் பொய்தான். நாமே அவற்றையெல்லாம் நம் மனத்தில் ஏற்றிக் கொள்கிறோம். 'அது எப்படி? அடுத்தவன் என் மேல் காறித் துப்பினால் அது எனக்கு இழிவில்லையா? நாமா ஏற்றிக் கொள்கிறோம், அவர்களாக துன்புறுத்த வருகிறார்களே!' எனக் கேட்கலாம். எதையுமே நாம் மனத்தில் நுழைய விடும் விதத்தில்தான் இருக்கிறது.

ஒருமுறை அன்னை தெரசா ஏழை எளியவர்களுக்காக ஒரு செல்வந்தரிடம் கையேந்தினாராம்.

அவர் அன்னையின் கையில் காறித் துப்பினாராம்! நாம் அந்த நிலையில் இருந்தால் நம் ரியாக்ஷன் எப்படி இருந்திருக்கும், ஒருகணம் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் அன்னை தெரசாவோ புன்னகையோடு, "இது எனக்கு. அவர்களுக்கு என்ன கொடுக்கப் போகிறீர்கள்?" என்று கேட்டாராம். கூனிக்குறுகிப் போன அந்த மனிதர் அன்னையின் சேவைக்கு நிறைய உதவிகளைச் செய்தாராம்.

ஆக நாம் ஒன்றை எப்படி ஏற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதுதான் நம் மனதையும், உடம்பையும் பாதிக்கும். நம்மை யாரும் அவமானப்படுத்தவோ, கேவலப்படுத்தவோ முடியாது. நாம் நம் நிலை உணர்ந்து நிமிர்ந்து நின்றால் அடிக்க ஓங்கிய கைகூட தயங்கி நின்று விடும். இது ஏதோ நடக்காத விஷயமில்லை. உண்மையாகவே நம்மை நாமே உணர்ந்து கொண்டு விட்டால் இவையெல்லாம் நடக்கக்கூடிய வைகளே.

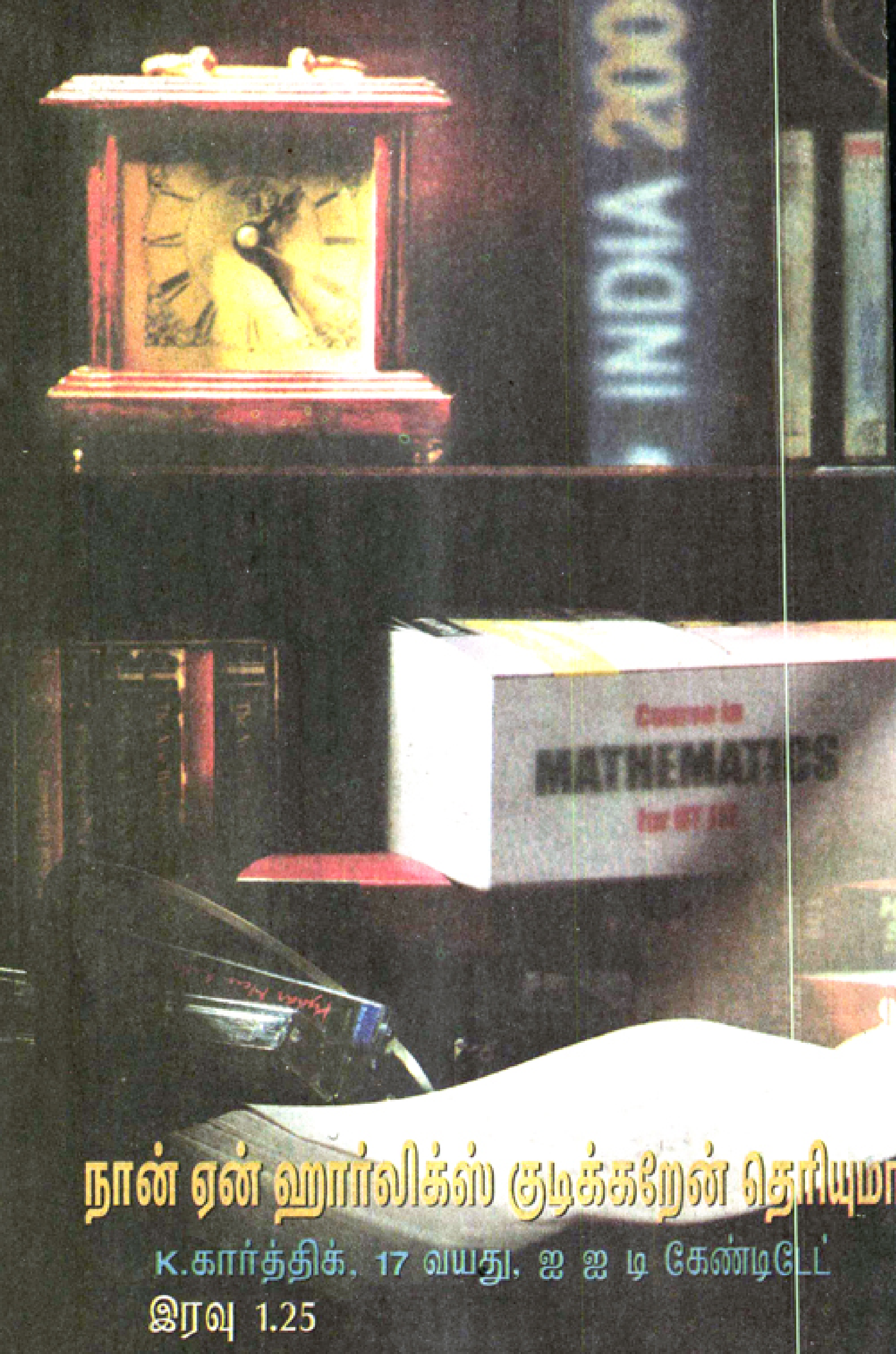
ஆக, இத்தனை சிறப்புக்களையும் விலைமதிக்க வொண்ணாத உடலையும், மனதையும் நாம் பெற்றிருக்கிறோமே, அதை நாம் எப்படியெல்லாம் 'மிஸ் யூஸ்' பண்ணுகிறோம் என்று ஒருநாளில் சும்மா சர்வே எடுத்துப் பாருங்கள், உங்களுக்கே புரியும்.

நமக்குள் இருக்கும், இயங்கும் இந்த அற்புத மான இயந்திரத்தைச் சரியாகப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று உணர்ந்து விட்டாலே போதும், தானே மனமும் கூட சரியாகிவிடும். அப்புறம்... இந்த மனதின் ஆற்றல் இருக்கிறது பாருங்கள். ஆஹா, அதையெல்லாம் உணர உணர எத்தனை ஆனந்தமாக இருக்கும் தெரியுமா? நம்முடைய மகத்தான முன்னோர்கள் எல்லாம் மனதின் ஆற்றலால் நாம் என்னவெல் லாம் செய்ய முடியும் என்பதையெல்லாம் வாழ்ந்து காட்டி இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் நாமோ இன்றைக்குக் 'காலையில் பாக்கெட் பால் சரியான நேரத்திற்கு வரவில்லை', 'குக்கர் வைக்கும் நேரத்தில் காஸ்கெட் அறுந்து போச்சு' என்ற காரணத்திற்காக எல்லாம் எவ்வளவு கோபப் படுகிறோம். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் உங்கள் உடலுக்குள் எட்டிப் பாருங்கள். பதினைந்து ரூபாய் காஸ்கெட்டிற்காக இலட்சக்கணக்கான விலை போட்டாலும் கிடைக்க முடியாத வயிற்றை ரிப்பேர் பண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறோம். பள்ளி ரிக்ஷாக்காரன் மட்டம் போட்டதால் வந்த ஆத்திரம் இருதயத்தின் வால்வில் எகிறுகிறது.

இவையெல்லாம் வேண்டாமே! எந்தச் சூழ்நிலையையுமே கோபப்படாமல் நம்மால் சமாளிக்க முடியும். எல்லாவற்றிற்கும் மாற்று வழிகள் உண்டு. அந்தச் சூழ்நிலையில் ஒரு நிமிஷம் நின்று யோசியுங்கள். அறிவுபூர்வமாக யோசித்தால், மற்றவர்களுடன் புன்னகையோடு பேசினால் எல்லா பிரச்னைகளையும் தீர்க்க முடியும்.

உங்களையும் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம், உங்கள் குடும்பத்தாரையும் இனிய சூழ்நிலையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்போது 'எங்கெங்கு காணினும் சந்தோஷம்தான்!'


MATHEMATICS
நான் ஏன் ஹார்லிக்ஸ் குடிக்கறேன் தெரியுமா
K.கார்த்திக், 17 வயது, ஐ ஐ டி கேண்டிடேட்
இரவு 1.25


Horlicks
nourishing food drink
குடும்பத்துக்கு சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

அநேக வருடங்களுக்கு முன் நாங்கள் சென்னையிலிருந்து மாற்றலாகி குண்டூர் போனோம். எங்கள் இருவருக்கும் சுத்தமாகத் தெலுங்கு தெரியாது. எங்கள் வீட்டுச் சொந்தக்காரர் ரிடையர்ட் போலீஸ் ஆபீஸர். அவர் எப்பொழுதும் வீட்டிலிருந்ததால் காய்கறிக்காரன் முதலியவர்களிடம் பேச ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து உதவுவார்.

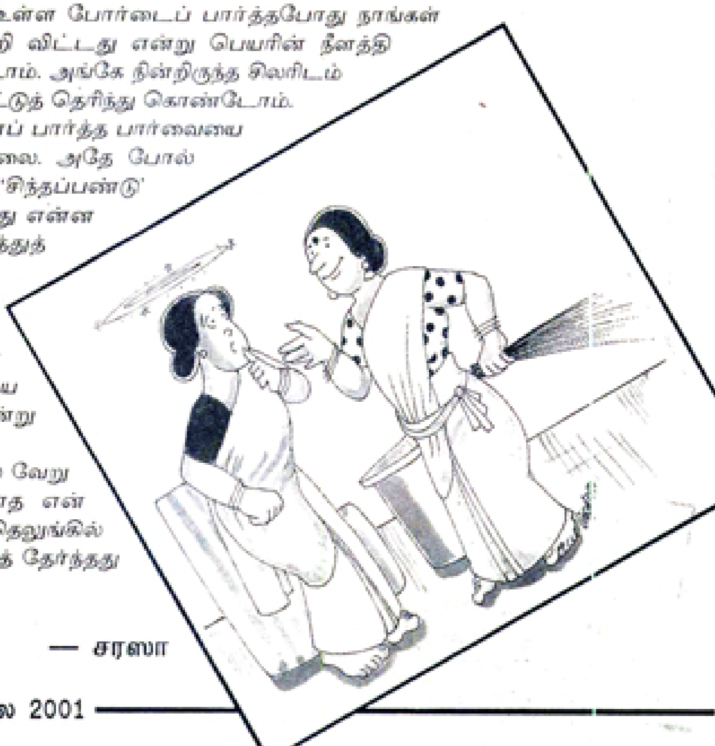


அந்த ஊரில் ஒரே பொழுதுபோக்கு சினிமா தான். சைக்கிள் ரிக்ஷா எளிதான போக்குவரத்து சாதனம். ஒரு முறை சினிமா தியேட்டருக்குப் போக சைக்கிள் ரிக்ஷாக்காரனிடம் பேரம் பேச வேண்டியதாயிற்று. அங்கு சென்று சில தினங்களாகி இருந்ததால் அந்த பாஷையில் ஓரிரு வார்த்தைகள் தெரிந்திருந்தன.

பாஷை புரியாத ஊரில்...

ரிக்ஷாக்காரன் தியேட்டர் செல்ல "யாபை (50) பைசா" கேட்க நான் "டப்பை (70) பைசாதான்" தருவேன் என்று முரண்டு பிடிக்க அவன் "சரி ஏறு" என்றான். தியேட்டரில் எங்களை இறக்குகையில் ஒரு ரூபாய் கொடுத்ததற்கு முப்பது பைசா திருப்பித் தந்து விட்டு ஒரு சிரிப்பு சிரித்தான் பாருங்கள்!

பின்னர் தியேட்டரில் உள்ள போர்டைப் பார்த்தபோது நாங்கள் பார்க்க வந்த சினிமா மாறி விட்டது என்று பெயரின் நீளத்திலிருந்து தெரிந்து கொண்டோம். அங்கே நின்றிருந்த சிலரிடம் சினிமாவின் பெயரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால் அவர்கள் எங்களைப் பார்த்த பார்வையை இன்னும் நான் மறக்கவில்லை. அதே போல் வேலைக்காரி என்னிடம் 'சிந்தப்பண்டு' கேட்க நாள் முழுவதும் அது என்னவாயிருக்கும் என்று யோசித்துத் தலைவலிதான் வந்தது. மாலையில் வீட்டுச் சொந்தக்காரர் அவள் கேட்டது 'புளி' என்று சொன்னபோது, சே! இந்த பாஷையை விரைவில் கற்றே தீருவது என்று தீர்மானித்தேன்.



பின்னர் ஒரே மாதத்தில் வேறு பாஷை எதுவும் தெரியாத என் வீட்டுக்கார அம்மாவுக்குத் தெலுங்கில் கதை சொல்லும் அளவுக்குத் தேர்ந்தது வேறு கதை.

— சரஸா



மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் 2001 இதழ்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

'நம் இல்லமே ஒரு கோயில்' என்பார்கள். வீட்டினை அழகாக, சிறப்பாக, தவறுகள் இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ளும் போது நம் வீடே சொர்க்மாகி விடுகிறது. குடும்பமே மகிழ்ச்சியில் திளைக்கிறது. அதற்கு வழிகாட்டும் வகையில்...



வீடு சொர்க்கமாக 100 யோசனைகள்!

– இணைப்புப் புத்தகமாக வருகிறது. வாஸ்து, சீனவாஸ்து, வண்ண, மலர் தெரபி போன்ற பல துறைகளில் அறிஞர்களால் ஆராய்ந்து கூறப்பட்ட யோசனைகள் அணிவகுக்கப் போகின்றன. நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ளும் வகையில் தயாராகி வருகிறது.

மங்கையர் மலர் &

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

வழங்கும்

ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!

பேசுகிறார் **குருஜி ஜக்கிவாசுதேவ்**



- 'ஈஷா யோகம்' மூலம் இன்று தமிழ்நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு உடல், மனநலத்தை அளித்து வருபவர். (இதிலே புத்துயிர் பெற்ற பல பிரபலங்களும் உண்டு.
- முயற்சி செய்த சித்தர்களாலும் நிர்மாணிக்க முடியாத தியானலிங்கத்தை கோவை வெள்ளியங்கிரியில் நிறுவிய மகான்.
- ஆன்மீகம் என்பது 'நம்மை அறிந்து உற்சாகமாக வாழ்தல்' என போதித்து வருபவர்.

இன்று வாழும் மகான்களில் ஒருவராக, மகத்தான சக்தியாக விளங்கும் குருஜி ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்கள் இன்றைய அவசரம், டென்ஷன் நிறைந்த உலகில் பெண்கள் எப்படி உற்சாகமாக, ரிலாக்ஸ்டாக இன்னும் அதிக சக்தியோடு, அதிக எழுச்சியோடு வாழலாம் என்று பேசப் போகிறார்!

... அடுத்த இதழ் முதல்

ஒவ்வொரு இன்றைய பெண்ணும் படித்துத் 'தன்னை உணர்ந்து, வெற்றியாளராக உயர்த்திக் கொள்ள' அற்புதமான தொடர்.



மனைவியைப் புரிந்து கொண்ட மாமா

சமையல் சாப்பாடு என்றாலே எங்களுக்கெல்லாம் நினைவுக்கு வருபவர் எங்கள் மணி மாமாதான். அவர் ஒரு சாப்பாட்டுப் பிரியர். அவர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தால் ஒரு மாதம் பேரா போடாமல் இருக்க மாட்டார். அம்மாவின் சமையல் அத்தனை அருமை.

ஆனால், சாப்பாடு எத்தனை நன்றாக இருந்தாலும் ஏதாவது குறைசொல்லாமல் சாப்பிடவே மாட்டார். அது அவர் சுபாவம். குறைசொல்வதோடு மட்டுமில்லாமல், எந்தெந்த காயை எப்படி சமைக்க வேண்டும், எந்தக் காயோடு எதைச் சேர்த்துச் சமையல் செய்தால் ருசியாக இருக்கும், எது உடம்புக்கு நல்லது, எது கெடுதல் என்பதை சமையல் குறிப்பு, விளக்கத்தோடு சொல்லுவார்.

பொரிச்ச கூட்டு செய்தால் வத்தக் குழம்பும், வத்தக் குழம்பிற்கு உளுந்து அப்பளமும், மோர்க்குழம்பு செய்தால் பருப்புசிலியும், மோர்க்குழம்பிற்கு அரிசி அப்பளமும் காம்பினேஷன் என்று கூறுவார். காய்கறியைச் சரியாக ஒரே மாதிரி நறுக்காவிட்டால் கூட அதைக் குற்றமாகச் சொல்லுவார். ஆனால் எங்கள் மீதெல்லாம் மாமாவிற்கு மிகுந்த அன்பு. அதனால், அவர் சமையலில் பூதக்கண்ணாடி வைத்துக் குற்றம் சொல்லுவதை எங்கள் வீட்டில் யாரும் பொருட்படுத்த மாட்டோம்.

''இத்தனை அருமையாகச் சமையல் செய்வதைப் பற்றிச் சொல்றீங்களே மாமா, எங்களுக்கு ஒரு தடவை நீங்களே சமைத்துப் போடுங்களேன்'' என்றால், கண்ணை மூடி, வேகமாக தலையையும் கையையும் ஆட்டுவார்.

''எந்தெந்த வேலையை யார் யார் செய்யணுமோ, அந்தந்த வேலையை அவர்கள்தான் செய்யணும், அப்பத்தான் பார்க்கவும் நன்றாக இருக்கும், கேட்கவும் நன்றாக இருக்கும்,'' என்பார். பெண்கள்தான் சமைக்க வேண்டும் என்பதுதான் அதன் அர்த்தம். மாமாவிற்குக் கல்யாணம் என்றவுடன்,

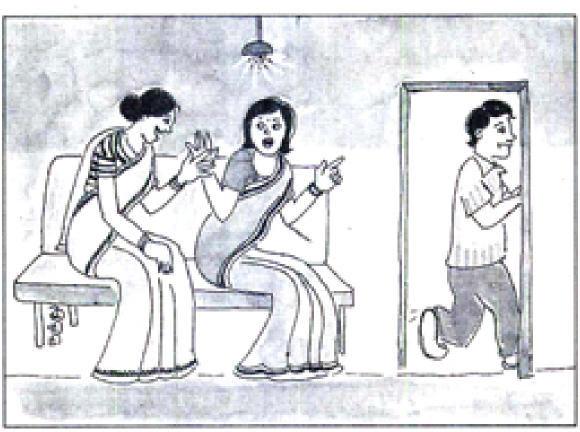
"ஐயோ பாவம் மாமி, வாழ்நாள் பூராவும் மாமாவின் குற்றத்தை எப்படித் தாங்குவாளோ" என்று மாமிக்காக பரிதாபப்பட்டோம்.

ஆனால், கல்யாணத்திற்குப் பிறகுதான் தெரிந்தது, மாமாதான் பாவம் என்று. வங்கியில் பணிபுரியும் மாமிக்கு கட்டுப் போட்டாலும் சமையல் வராது. முதலுக்கே மோசமாகி விட்டது மாமாவின் நிலைமை. ஒருமுறை மாமா வீட்டிற்குச் சென்ற போது மாமி வைத்த வத்தக்குழம்பும், ரசமும் ஒரே மாதிரி புளித் தண்ணீராய் இருந்தது. மாமாவிடம் எது ரசம், எது குழம்பு என்று கேட்டபோது,

"எதில் தேங்காய் சில்லு சில்லாக நறுக்கிப் போட்டதோ அது வத்தக் குழம்பு" என்றார்.

"வத்தக் குழம்பிற்கு தேங்காய் சில்லு போடுவானேன்" என்று கேட்ட போது,

''எனக்கு அடையாளம் தெரியணும்னு நான்தான் போடச் சொன்னேன்,'' என்று ஒரே போடாய் போட்டார்.



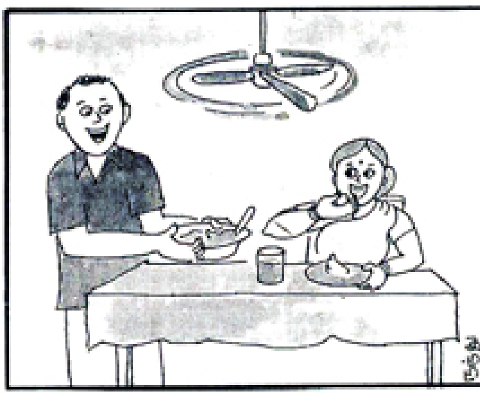
அதன் பிறகு, மாமா, "குழந்தைங்க வந்திருக்காங்க, பக்கோடா

"போட்டுக் கொடு" என்றார். மாமி தப்பிக்க "எண்ணெய் இல்லை" என்றார்.

"அதனால் என்ன, வாங்கிட்டு வந்தா போச்சு" என்று கிளம்பினார்.

"வேண்டாம் நானே போறேன்" என்று கிளம்பின மாமி எண்ணெய் வாங்கிக் கொண்டு வருகிறான்னு பார்த்தால், ஆளுக்கொரு பக்கோடா பொட்டலம் வாங்கிட்டு வந்தார்.

ராத்திரி மாமி கிளறிய கட்டி தட்டிப் போன உப்புமாதான் மாமாவின் பொறுமையை மீறச் செய்தது. கோபம் கொண்டு ருத்ர தாண்டவம் ஆடிய மாமா, "பொம்பளைன்னா சமையல் செய்யத் தெரிஞ்சிருக்கணும், நல்லா சமைக்காட்டியும் சுமாராவது சமையல் தெரிஞ்சிருக்கணும். ஒரு உப்புமா கூட ஒழுங்கா செய்யத் தெரியாத நீ எதுக்கு லாயக்கு?" என்று சத்தம் போட்டு விட்டு கோபத்தோடு செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு வெளியே போய் விட்டார்.



மாமி பயந்து அழப் போகிறாரே என்று நினைத்தால், அலட்டிக் கொள்ளாமல் ஹாயாக பாய் போட்டுப் படுத்து விட்டார். இரவு மணி 12 ஆகியும் மாமா வராததால், மாமியை எழுப்பி விவரம் சொல்ல, "எல்லாம் செகண்ட் ஷோ சினிமா பார்த்து விட்டு வருவார். போய்ப் படுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டார். (மாமாவும் அப்படித்தான் செய்திருந்தார்).

மாமாவிற்கு நல்ல சமையல், வாய்க்கு ருசியான சாப்பாடு என்பதுதான் பிரதானம். மாமியோ இதற்கெல்லாம் அலட்டிக் கொள்ளாதவர். இதே விதமாக கழிந்த மாமா, மாமியின் தாம்பத்தியம் 20 ஆண்டுகள் கழிந்த பிறகு, மாமாவிற்கு இரண்டு கிட்னியும் பழுதடைந்து மரணத்தின் வாயிலுக்குச் சென்ற போது சாவித்திரி எப்படி எமனிடம் போராடி கணவனை மீட்டாளோ அதே போல் மாமியும் மாமாவைக் காப்பாற்றினாள். வேறு மாற்று கிட்னிக்கு அலைந்து திரிந்து ஏற்பாடு செய்து, கடன் வாங்கி, பணத்திற்குக் கஷ்டப்பட்டு (ஆபரேஷனுக்கு மட்டும் 5 லட்சம் வரை ஆனது) கிட்னி மாற்று ஆபரேஷன் செய்து எங்கள் மாமாவை எமனின் கையிலிருந்து உயிரோடு மீட்டார் எங்கள் அருமை மாமி. அந்தக் கடனை கட்ட கஷ்டப்பட்டது கொஞ்சநஞ்சமல்ல. அவர்களுக்குக் குழந்தையும் கிடையாது ஒருத்தியாக நின்று சமாளித்தார்.

சென்ற ஆண்டு மாமா வீட்டிற்குச் சென்றேன். மாமி இப்போது பெண்கள் மட்டுமே பணிபுரியும் வங்கியின் மானேஜராக இருக்கிறார். அவருடைய வங்கி அவர் பணிபுரியும் மாவட்டத்திலேயே சிறந்த வங்கியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. அன்று சமையல் அருமையாக இருந்தது. மாமாவிடம், "அத்தை நன்றாக சமைக்கக் கத்துக்கிட்டாங்க மாமா," என்றேன். "அவ எங்க கத்துக்கிட்டா, நானே பார்த்துப் பார்த்து இது ஆகாத காரியம்னு சமைக்க ஆரம்பிச்சுட்டேன்" என்றார்.

ஆபரேஷனுக்குப் பின்னர் என் மாமா நிஜமாகவே புனர்ஜென்மம் எடுத்து விட்டார். மொத்தத்திற்கு மனைவி சமைக்கத் தெரியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. பெரிய குறையொன்றுமில்லை. இனிமையான தாம்பத்தியத்திற்கு அன்பு, ஆதரவு, கஷ்டங்களில் தோள் நின்று துணைகொடுப்பதுதான் கணவன், மனைவி இருவர் மத்தியில் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்த என் மாமா, தானே கரண்டி பிடித்துச் சமைக்க ஆரம்பித்து விட்டார்.

சுவையான சமையல் அவர் கைவசம். மாமி மாமாவிற்கு உதவி விட்டு வங்கிக்குச் செல்கிறார். கிட்னி ஆபரேஷன் ஆனதால், மாமாவிற்கு உடம்பு வெயிட் போடக் கூடாது. மார்க்கெட் சென்று காய்கறி வாங்கி வருவது, வீட்டில் ஓடியாடி சமையல் வேலை (ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து நியூஸ் பேப்பர், டீவி. பார்க்காமல்) செய்வதால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் உற்சாகம். மனைவி சமைக்கவில்லையே என்ற குறை அவரிடம் இல்லை. முதலில் மாமா சமையல் செய்வதை பார்த்துச் சிரித்தவர்கள், இப்போது இப்படி ஒரு புரிந்து கொள்ளும் கணவரா என்று மூக்கின் மேல் விரல் வைக்கின்றனர்.

'இதுபோல் கணவன் கிடைக்க கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்' என்று மாமியும், 'இதுபோல் மனைவி கிடைக்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்' என்று மாமாவும் ஒருவருக்கொருவர் நெகிழ்ந்து போகிறார்கள். இப்போது எங்கள் வீட்டு ஆண்கள் ஏதாவது வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ள முகம் சுளித்தால் நாங்கள் எங்கள் மாமாவை உதாரணமாகக் கூறுகிறோம்.

— ஷோபாலக்ஷ்மி



அழகுக்கு அழகு செய்ய...



பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மணன்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

நீங்கள் கூறுவது போல் நிறைய பழங்கள் என்னால் சாப்பிட முடியவில்லை. விலை அதிகம். என்னுடைய சருமம் மிகவும் சுருங்கியது போல் உள்ளது. என்னுடைய பிசினஸ் எனக்கு முக்கியம். அழகை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

மங்கையர் மலர் வாசகி, கோயம்புத்தூர்.

அழகைப் பாதுகாக்கவும் பெறவும் முக்கியமானது ஆரோக்கியம், சத்துணவு, சுத்தம், உடற்பயிற்சி. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அதிகமான உழைப்பு, கவலைப்படுதல், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் இவை அழகைப் பாதிக்கும்.

விலையுயர்ந்த பொருட்களில்தான் ஆரோக்கியத்தை வாங்க முடியும் என்பது தவறு. கீரை, பச்சைக்

காய்கறிகளில் சத்து. அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. கீரை மலிவானது. எக்காலத்திலும் கிடைக்கக்கூடியது. தினந்தோறும் சாப்பிட்டால் தோல் சுருக்கம் போகும். இரு வேளைகளில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதாலும், முடியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதாலும், சுத்தமான ஆடைகள் அணிவதாலும் சருமம் சுத்தமாக இருக்கும்.

உடற்பயிற்சியினால் இரத்த ஓட்டம் பெருகும். வெளி அழகு தெரிய வேண்டுமென்றால் உள் அழகைப் பாதுகாக்க வேண்டும். பழம் நீங்கள் கூறுவது போல் நிறைய விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டும் என்பது இல்லை. என்னுடைய பல வாடிக்கையாளர்கள் பழம் சாப்பிட்டு பலன் கண்டு இருப்பவர்கள்.

என் கண் மிகவும் எரிச்சலாக இருக்கிறது. ஹெர்பல் ப்ளீச் செய்யலாமா? என்ன நன்மை?

ராணி, சேலம்.

இரவு வெகு நேரம் விழித்துக் கொணடு இருந்தாலும் கண் எரிச்சல் ஏற்படும். இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு கண்ணுக்குள் சுத்தமான நீரை விட்டு கண்ணைக் கழுவ வேண்டும். சுத்தமான பஞ்சை எடுத்து ரோஸ் வாட்டரில் நனைத்து இமைகள் மேல் சுமார் 5 அல்லது 10 நிமிடம் வைத்து இருக்கலாம்.

வெள்ளரிக் காயைச் சிறு வட்டமாக துண்டுகளாக வெட்டிக் கண்ணில் மேல் வைத்துக் கொண்டாலும் எரிச்சல் நீங்கும்.

ஹெர்பல் ப்ளீச் உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிப்பது. வீட்டிலேயே வஸ்த்ரகாய முறையில் தயாரிப்பதால் மிகச் சிறந்த பலனைத் தரக்கூடியது.

விக்விட் பவுண்டேஷன் போட்டால் என் முகம் திட்டுத் திட்டாக உள்ளது. என்ன செய்வது?

திருமதி சுதாகர், போரூர்.

கட்டை விரலின் மேல் பாகத்தில் ஒரு துளி வைத்துத் தடவிப் பார்த்து அந்த நிறம் நம் சரும நிறத்துடன் ஒத்துப் போகிறதா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும். முகத்தையும், கழுத்தையும் பஞ்சின் உதவியால் நன்கு அழுத்தித் துடைத்து அழுக்கை அகற்றி முகத்தை நன்கு கழுவிய பின் முகம் கழுத்தில் ஒவ்வொரு சிறிய புள்ளியாக விக்விட் பவுண்டேஷன் வைத்து, அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். (மேல்நோக்கி) கட்டாயம் திட்டாகத் தெரியாது.

சுலபமான டயட்டைக் கூறுங்கள்.

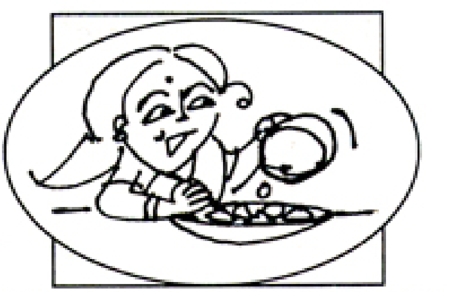
சுபா, ராணிப்பேட்டை.

பழரசங்கள் வீட்டிலேயே செய்து சாப்பிடுங்கள். பழங்களுடன் உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து சாப்பிடவும். பச்சை சாலட்டுகளையும் (வேகவைத்து) கொத்துமல்லி, முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு, எலுமிச்சைச் சாறுடன் சாப்பிடவும். பேரிச்சை பழத்துடன சர்க்கரை கலக்காத பால். வெயிட் கண்ட்ரோலுக்கு வெந்நீர். (சுக்கு சிறிது சேர்த்து) சிறந்தது. சாப்பிடும் முன் தண்ணீர் சாப்பிட்டாலே சருமப் பொலிவைப் பெறலாம்.

வேர்க்குரு நிறைய வருகிறது. தேமல் உள்ளது என் கணவருக்கு. என்ன செய்வது?

திருமதி ராஜம் ராஜகோபால், திண்டுக்கல்.

வேர்க்குரு வரக் காரணம் வெயிலில்



ஃப்ரஷ் கிரீம் போட்டு காய்கறி ஸலாட் செய்தால் சுவையாக இருக்கும். திடுமென்று கிரீமுக்கு எங்கே போவது? கவலை வேண்டாம். பால் ஏட்டையோ அல்லது தயிரின் மேல் ஏட்டையோ இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்துப் போட்டுச் செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

நான் எதையுமே லேசுல நம்பமாட்டேன்!...



ஒரு கால் கிலோ வெண்டைக்காய் வாங்கும் போதுகூட நல்லதா, இளசா பொறுக்கி எடுத்துத் தான் வாங்கறோம்.

எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்கறதுக்கு முன்னால நல்லா யோசிச்சு, பொருளின் தரம், தயாரிப்பது யாருன்னு நல்லா விசாரிச்சு வாங்கறது என் சுபாவம்.

எனக்கு இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக்கணும்னு ரொம்ப நாளா ஆசை. விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் விளம்பரங்களை நெறய பார்த்திருக்கேன். எனக்கென்னவோ முழு நம்பிக்கை ஏற்படலை. ஆனால் போன வருஷம் சேலத்துக்குப் போயிருந்த போது என்னோட நாத்தனார் பொண்ணு விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் பாடங்களை சின்சியரா படிச்சுக்கிட்டிருந்ததை கவனிச்சேன்.

பாடங்களை வாங்கிப் புரட்டிப் பார்த்தேன்.

ஒரு டீச்சர் நேரில் பாடம் சொல்லித் தருவது போல ரொம்ப ஈஸியா, தெளிவா இருந்தது.

ஊர் திரும்பியதும் முதல் வேலையாக விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் பாடங்களை வரவழைச்சு, படிச்சு, பிராக்டிஸ் பண்ணினேன். என்னால் இப்பொழுது தயக்கமில்லாமல் இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

The proof of the pudding is in the eating என்று சொல்வதுண்டு. ஆம் சுவைத்துப் பார்த்தால் தான் உணவின் ருசி தெரியும்.

நீங்களும் ட்ரை பண்ணிப் பாருங்கள். நான் சொல்வது உண்மைதான் என்று நிச்சயம் உணர்வீர்கள்.

– S. Sujatha

கடந்த 20 ஆண்டுகளாக **Speech Generating Formula SGF™** அடிப்படையில் நவீன முறையில் பயிற்சியளித்து 12 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷில் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்.

45ந்தே நாட்களில் நீங்களும் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொண்டு சரளமாகப் பேச இன்றே கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.

பாடங்கள் **V.P.P.** மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- மற்றும் தபால் செலவைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு, படித்து பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவெனப் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

சூடு பொறுக்காமல் இருக்கும் சருமத்தின் வெளிப்பாடு. உள் உறுப்புகளுக்கு நீர் மோர், இளநீர் சாப்பிட்டால் போதும். உடல் சுத்தமாக இருந்தால் தேமல் வராது. ஒருவித ஃபங்கல்தான் காரணம்.

என் தீராத தொல்லை பொடுகும், முகப்பருவும்தான். என்ன செய்வது? நான்கு, ஐந்து சாலட்டுகள் சொல்லவும்.

தேவிசகாயம், துபாய்.

முடிகளில் அழுக்கோ, பிசுக்கோ சேராமல் வாரம் இருமுறை சுத்தமாகத் தலைக்குக் குளித்து சிக்கின்றி தலைமுடியைப் பராமரிப்பது அவசியம். வாரம் ஒருமுறை உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ், ஹென்னா போட்டுக் கொள்ளவும். உச்சிகுளிர்ந்தால் பரு தொல்லை வருவது நிற்கும். வெள்ளரிக்காயை மையாக அரைத்துப் பரு வந்த இடத்தில் போட்டால் பரு வருவது நிற்கும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

இயற்கை முறையில் செய்யும் சாலட்டுகள் :

காய்கறி வகைகளையும் பொடிதாக நறுக்கி இவ்வாறு சாப்பிடலாம்.

1. முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு – 1 கப், தக்காளி – 1 கப், பேரீச்சை பழம் – ¼ கப், எலுமிச்சைச் சாறு – 1½ ஸ்பூன், மிளகுத் தூள் – ¼ ஸ்பூன், உப்பு – ¼ ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிடவும்.

2. அத்திப்பழம் பொடியாக நறுக்கியது – ½ கப், காய்ந்த திராட்சை – ¼ கப், வெள்ளரிக்காய் – 1 கப், கேரட்– ½ கப், தயிர் – 1 கப். (கொழுப்பு நீக்கிய தயிருடன்) ¼ ஸ்பூன் உப்பு கலந்து சாப்பிடவும்.

3. ஆரஞ்சு பழ சுளைகள் – 1 கப், எலுமிச்சைச் சாறு – ¼ ஸ்பூன், புதினா பொடியாக நறுக்கியது – ¼ கப், மாதுளம் பழ முத்துகள் – 1 கப் எல்லாவற்றையும் கலந்து சிறிது உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து சாப்பிடவும். நிறைய சாப்பிடலாம்.

4. சப்போட்டா பழம் - 1 கப், பேரிக்காய் பொடித்தது – ½ கப், கொய்யா – ¼ கப், தக்காளி – ¼ கப், கொத்துமல்லி – ½ கப், சிறிது உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து சாப்பிடவும்.

சமையலைச் சந்தேகங்கள்

பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



மைதிலி பார்த்தசாரதி, பொள்ளாச்சி.

நார்ச்சத்துள்ள உணவு எவை எவை என்று விளக்குங்கள். அதனால் என்ன பயன்?

பதில் : பொதுவாக உணவு வகைகளில் நார்ச்சத்து என்று எடுத்துக் கொண்டால் அதை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம் - கரையும் தன்மை உடைய நார்ச்சத்து, கரையும் தன்மை அல்லாத நார்ச்சத்து. (Soluable fibre, Insoluable Fibre) இவை இரண்டுமே நமது உடலிற்கு மிக மிகத் தேவை. மலச்சிக்கல் வராமல் இருக்கவும், உடல் எடை குறைய நினைப்பவர்களுக்கும் மிகவும் பயன்படும்.

கரையும் தன்மை உடைய நார்ச்சத்து:

இது பசைத் தன்மை இருக்கும் உணவுப் பொருட்களில் இருக்கும். ஒருசில பயறு வகைகள், பழங்கள், வெந்தயம் போன்ற உணவுகளில் உள்ளது. இவை -

1. குடலில் உள்ள உணவுப் பொருட்களை நிதானமாக வெளியில் தள்ளும்.

2. வாய்வுப் பொருட்களை மெதுவாக வெளி விடும்.

3. க்ளுகோஸ் மெதுவாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட உதவுகிறது.

4. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுகிறது.

கரையும் தன்மை இல்லாத நார்ச்சத்து :

பழங்களிலும், தானியங்களிலும் உள்ள செல்லுலோஸ் மற்றும் லிக்னின் போன்றவை கரையும் தன்மையற்றவை. இவை மிகுந்த உணவை உண்டால் -

1. சிறிதளவே உண்டாலும் வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தருகிறது.

2. குடலில் ஜீரணிக்கப்பட்ட பிறகு தேவையற்ற உணவை மெதுவாக வெளித் தள்ளுகிறது.

3. மலச்சிக்கல் வராமலிருக்க உதவுகிறது.

4. ஜீரணமான மாவுப் பொருள் மிகவும் மெதுவாக இரத்தத்தில் கலக்கக் காரணமாகிறது.

Telephone: 04144-38310 (CDM)
Fax: 04144-38987
E_mail: audde@usa.net

ANNAMALAI UNIVERSITY

DIRECTORATE OF DISTANCE EDUCATION

DUAL DEGREE SYSTEM

ADMISSION NOTIFICATION FOR THE YEAR 2001-2002

A Four-Year Programme enabling a candidate to acquire Two Degrees with focus on computer-oriented hands-on training

FIRST DEGREE PROGRAMME	+ SECOND DEGREE PROGRAMME
B.A. Sociology B.A. Economics B.Com. B.B.A. B.A. Psychology B.Sc. Mathematics B.Sc. Electronic Science B.Sc. Applied Chemistry	B.Sc. (Computer Science) or B.Sc. (Information Technology) or B.Sc. (Visual Communication)
B.Sc. Computer Science	B.Sc. (Visual Communication)
B.Sc. Information Technology	B.Sc. (Visual Communication)
B.Sc. Visual Communication	B.Sc. (Computer Science) or B.Sc. (Information Technology)

Eligibility: Applicants for admission to the Dual Degree Programmes shall be required to have passed the higher secondary examination accepted by the Syndicate as equivalent thereto. Those who have passed the three year technical diploma examination are also eligible for admission to the Dual Degree Programme.

Application Form and Prospectus can be had from ***The Director, Directorate of Distance Education, Annamalai University, Annamalai Nagar - 608002*** by sending a requisition and a self addressed envelope of size 27 cm x 21 cm along with a crossed Demand Draft for **Rs. 120/-** towards the cost of application form drawn in favour of **THE DIRECTOR, D.D.E., ANNAMALAI UNIVERSITY**, on any bank payable at Annamalai Nagar or Chidambaram mentioning clearly the name of the course. A demand draft for **Rs. 140/-** has to be sent if the payment is made through outstation demand draft. Demand drafts purchased on or after **07.05.2001** only will be accepted. **Cheques, Money Orders and Postal Orders are not accepted.**

Application Form and Prospectus can also be had from **HMH Education Consultants**, 45, Montieth Road, 3rd Floor, 1, Ceebros Centre, Egmore, Chennai - 600 008. Telephone : 8518241 / 8518242 Fax: 851 8240 Website: http: //www.hmhiec.com. and their Associates.

Applications can also be had in person from the Directorate of Distance Education and the following Study Centres and HMH Education Consultants and their Associates on payment of Rs. 100/- from 07.05.2001.

All the Study Centres except that at Annamalainagar will remain closed on all Tuesdays, Second Mondays and other public holidays.

Application form for all courses will be issued upto **23.08.2001**. The last date for receipt of filled-in application is **30.08.2001**.

SPOT SELECTION: Spot selection for admission to all the Dual Degree Programmes **except** B.Sc. Electronic Science and B.Sc. Applied Chemistry, is made through all our Study Centres and HMH Education Consultants and their Associates.

The Directorate has authorised HMH Education Consultants and their associates **ONLY** to make spot admissions under Dual Degree System and short term IT Certificate courses. Spurious applications would be summarily rejected.

The National Assessment and Accreditation Council has accredited Annamalai University at the FOUR STAR LEVEL among the Universities for a period of five years.

Dr. L.B. VENKATRANGAN
DIRECTOR

Dr. M. RATHINASABAPATHI
REGISTRAR

PLACE: Annamalainagar

DATE: 02.05.2001

STUDY CENTRES: (1) **CHENNAI**: (✆ 8555010); (2) **TRICHY**: (✆ 760950); (3) **SALEM**: (✆ 419660); (4) **NAGERCOIL**: (✆ 30561); (5) **TIRUNELVELI**: (✆ 500913) (6) **VELLORE**: (✆ 227647); (7) **MADURAI**: (✆ 628327); (10) **COIMBATORE**: 402, Ist Floor, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018; (11) **KARAIKUDI**: (✆ 426417); (12) **NEW DELHI**: (✆ 6087638); (13) **KOLKATA**: (✆ 4667215); (14) **HYDERABAD**: (✆ 7661186); (15) **PONDICHERRY**: No. 5, 3rd Cross, Natesan Nagar, Pondicherry - 605 005 (16) **BANGALORE**: 547/1, R.V. Road, Near Vijaya College, Bangalore - 560 004; (17) **DINDINGUL**; (18) **ERODE**; (19) **NAMAKKAL**

பொதுவாக இரண்டு வகை நார்ச்சத்தும் நமக்குக் கிடைப்பதற்கு முழுப் பயறு வகைகள், உடைத்த பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள் (தோலுடன் உள்ள கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு போன்றவைகள்) சலிக்காத முழு கோதுமை மாவு, ரவை போன்றவைகளையும் கிரை வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை களையும் தினசரி சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாவுச்சத்து உள்ள உணவு உட்கொள்வ தனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுமா? எவற்றை மாவுச்சத்து உள்ள உணவு என்று குறிப்பிடு கிறோம்? குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு அளிக்க வேண்டும்? தயவுசெய்து விளக்கம் அளி யுங்கள்.

பதில் : நமது உடல் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான சக்தியை அளிப்பதற்கு மாவுச் சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) உள்ள உணவு உபயோகப்படுகிறது. நமது உடலின் தேவைக் கும் அதிகம் சாப்பிடுவதுதான் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்படுகிறது.

இந்த மாவுச் சத்தானது நேரடிச் சர்க்கரை யாக ஒருசில உணவுகளிலும் (கரும்பு, பழங்கள் போன்றவைகள்) ஸ்டார்ச் எனப்படும் மாவுப் பொருளாக தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள் போன்றவைகளிலும் உள்ளது. இவை உடலில் ஜீரணமானதும் கடைசியாக குளுகோஸாக மாற்றப்பட்டு உடலிற்கு வேலை செய்ய சக்தி யைத் தருகிறது.

மாவுச் சத்தினால் மலச்சிக்கல் வராது. சரியானபடி உணவு உண்ணாததாலும், நார்ச் சத்து உள்ள உணவுகள் சேர்க்காததாலும், தண் ணீர் அதிகம் சேர்க்காவிட்டாலும்தான் மலச் சிக்கல் ஏற்படும். நார்ச்சத்தும் ஒரு வித 'கார்போஹைட்ரேட்'தான்.

சரியான விகிதத்தில் அவரவர் உடல் தேவைக்கேற்றபடி உணவு உண்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு என்று பொதுவாக கேட்டுள்ளீர்கள். எந்த வயது குழந்தைகளுக்கு என்று கூறவில்லை. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஒவ்வொருவருக்கும் எந்த அளவு மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் போன்றவை ஒவ்வொரு நாளுக்கும் தேவையென்ற அட்டவணையை "இந்திய கவுன்சில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச்" குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணையைத் தருகிறேன். அதன் மூலம் சரியானபடி தெரிந்து கொண்டு உணவு உண்டால் நலமாக வாழலாம். இதை சரிவிகித சத்துணவு என்று கூறுவர்.

சரிவிகித சத்துணவு (குழந்தைகளுக்கான ஒரு நாளைய அட்டவணை)

உணவு	1–3 வயது		4–6 வயது		7–9 வயது		10–12 வயது	
	சைவம் (கிராம்)	அசைவம் (கிராம்)	சைவம் (கிராம்)	அசைவம் (கிராம்)	சைவம் (கிராம்)	அசைவம் (கிராம்)	சைவம் (கிராம்)	அசைவம் (கிராம்)
தானியங்கள்	150	150	200	200	250	250	320	320
பயறு, பருப்பு வகைகள்	50	40	60	50	70	60	70	60
கீரை வகைகள்	50	50	75	75	75	75	100	100
மற்ற காய்கறிகள் கிழங்குகள்	30	30	50	50	50	50	75	75
பழங்கள்	50	50	50	50	50	50	50	50
பால்	300	200	250	200	250	200	250	200
கொழுப்பு (எண்ணெய், நெய் போன்றவை)	20	20	25	25	30	30	35	35
முட்டை	-	30	–	30	–	30	–	30
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40	50	50	50	50

சரிவிகித சத்து உணவு (பருவ வயது குழந்தைகளுக்கான அட்டவணை)

உணவு	ஆண் குழந்தைகள் 13–15 வயது சைவம் (கிராம்)	ஆண் குழந்தைகள் 13–15 வயது அசைவம் (கிராம்)	ஆண் குழந்தைகள் 16–18 வயது சைவம் (கிராம்)	ஆண் குழந்தைகள் 16–18 வயது அசைவம் (கிராம்)	பெண் குழந்தைகள் 13–18 வயது சைவம் (கிராம்)	பெண் குழந்தைகள் 13–18 வயது அசைவம் (கிராம்)
தானியங்கள்	430	430	450	450	350	350
பயறு, பருப்பு வகைகள்	70	50	70	50	70	50
கீரை வகைகள்	100	100	100	100	150	150
மற்ற காய்கறிகள்	75	75	75	75	75	75
கிழங்கு வகைகள்	75	75	100	100	75	75
பழங்கள்	30	30	30	30	30	30
பால்	250	150	250	150	250	150
கொழுப்பு	35	40	45	50	35	40
மாமிசம் மற்றும் மீன் உணவு	–	30	–	30	–	30
முட்டை	–	30	–	30	–	30
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40	30	30
* நிலக்கடலை			* 50	* 50		

* நிலக்கடலைக்குப் பதில் 30 கிராம் எண்ணெய் சேர்க்கலாம்.

கேள்வி : திருமதி தமயந்தி, திருமங்கலம்.

'குழிப் பணியாரம்' இனிப்புக் கலந்து செய்வது எனக்கு சரியாக வருவதில்லை. எவ்வளவு மாவிற்கு எவ்வளவு வெல்லம் கலக்க வேண்டும்? அளவு சரியான விகிதப்படி தெளிவாகக் கூறுங்கள்.

பதில் : குழிப்பணியாரத்திலேயே பல வகைகள் உண்டு. இனிப்பு குழிப்பணியாரம் அரைத்துச் செய்யும் மாவில் சுட்டால்தான் மிக நன்றாக வரும்.

ஒரு ஆழாக்கு பச்சரிசிக்கு 1/2 ஆழாக்கு அவல் என்ற விகிதத்தில் எடுத்துக் கொண்டு தனித்தனியே நன்றாகக் கழுவி 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரைக்கும் போது ஒன்றாக அரைத்து அதோடு கடைசியில் 1 ஆழாக்கு துருவிய வெல்லம் சேர்த்து மிக நைசாக அரைக்கவும். பிறகு அதோடு ஏலக்காய்த் தூள் மற்றும் ¼ டீஸ்பூன் சமையல் சோடா சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பணியாரக்கல்லைச் சூடாக்கிக் குழிகளில் நெய் விட்டு மாவை ஊற்றிச் சுட்டு எடுக்கவும். அரைத்த உடனேயே சுடலாம்.

க. ஜெயலட்சுமி, கடலூர்.

சமையலில் எண்ணெய், உப்பு மிகவும் கம்மியாக சேர்க்க வேண்டுமா, அதிகம் சேர்க்க வேண்டுமா? உடலிற்கு அதனால் என்ன கெடுதல் ஏற்படும்?

பதில் : சகோதரி, எண்ணெயும், உப்பும் நீங்கள் எவ்வளவு குறைவாக சாப்பிடுகிறீர்களோ அவ்வளவு நல்லது. நமது உடலில் ஒரு சில கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின் சத்துக்கள் சேருவதற்கும், ஒருசில வேலைகள் சரியாக நடப்பதற்கும் ஓரளவு கொழுப்புச் சத்து தேவை. (20 கிராமிலிருந்து 30 கிராம் வரை மட்டுமே) அதிகமாகச் சேர்க்கும் எல்லாக் கொழுப்புமே நல்லதல்ல.

அது நமது உடலில் சேமிக்கப்படும் (செல்களில்) அல்லது இரத்தக் குழாய்களில் படியும். அதனால் பலப்பல பிரச்னைகள் வரும். சிறிய வயதில் ஓரளவு சாப்பிட்டால் பரவாயில்லை. வயது ஆக ஆக பொரிக்கும் பண்டங்கள், கேக், பிஸ்கட், வெண்ணெய் முதலியவற்றை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நலம்.

அதே போல உப்பு மிக மிகக் குறைவாகவே தேவை. அதுவும் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றவைகள் நமக்குப் பல தாவர உணவுகளில் இருந்து கிடைக்கிறது. அதைச் சரியான படி சேர்த்துக் கொண்டாலே போதும்.

அதிகப்படியான உப்பை வெளியேற்ற நமது சிறுநீரகங்கள் அதிக வேலை செய்ய வேண்டும். அதற்கு அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்போது பலருக்கும் சிறுநீரகத்தில் 'கல்' என்ற பிரச்னைகள். சரியான அளவு உண்டு, நன்றாக வேலை செய்து, உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

கே.ஆர். புஷ்பராணி, திருச்சி.

காலிஃப்ளவர் வறுவல் மிக மிக முறுக

லாக செய்வது எப்படி? செய்முறை விளக்கம் கூறவும்.

பதில் : காலிஃப்ளவரை பெரிய பூக்களாகப் பிரித்தெடுத்து நன்றாகக் கழுவவும். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். கொதி வரும் போது காலிஃப்ளவரை சேர்த்து உடனே அடுப்பை அணைக்கவும்.

ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டவும். ஒரு கிண்ணத்தில் மைதா மாவுடன் சிறிது உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சிறிது பேகிங் பவுடர் சேர்த்து கெட்டியான தோசை மாவு பக்குவத்திற்குக் கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தட்டில் உலர்ந்த ரொட்டித் தூளை வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலிஃப்ளவரை மைதா மாவு கலவையில் முக்கி எடுத்து பிரட் தூளில் பிரட்டி சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாக தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும். இது மிகச் சுலபமான முறை.

பி. மனோகரீனா, திருச்சி - 2?.

நான் எந்த ஊறுகாய் போட்டாலும் சீக்கிரமே கெட்டு விடுகிறது. அது ஏன்? மாங்காய் ஊறுகாய் ருசியாகப் போடுவது எப்படி? அதை இயற்கை முறையில் கெடாமல் எப்படிப் பாதுகாக்கலாம்?

பதில் : வீட்டிலேயே காய்த்த மாங்காய் என்கிறீர்கள். நல்ல புளிப்பு உள்ளது என்கிறீர்கள். சரியான அளவு உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எண்ணெய் சேரும்போது நல்ல ஊறுகாய் போடலாமே.

உங்களுக்காக பூண்டு சேர்த்த ஒரு ஆந்திர மாநிலத்து ஊறுகாய் செய்முறை சொல்லித் தருகிறேன்.

முதலில் மாங்காயைக் கழுவித் துடைத்து சிறிது கூட ஈரமில்லாமல் இருக்கும் போது 1 அங்குல சதுரத் துண்டங்களாக அரியவும். (கத்தி, அரிவாள்மணையில் இருந்து போடும் கிண்ணம், ஊறுகாய் வைக்கும் பாட்டில் எதிலும் சிறிது கூட ஈரம் இருக்கக் கூடாது. ஈரமிருந்தால் சீக்கிரம் ஊறுகாய் கெட்டு விடும்)

4 ஆழாக்கு துண்டங்களுக்கு 1 ஆழாக்கு நல்ல மிளகாய்த் தூள், 1 ஆழாக்கு தலைதட்டி உப்புத் தூள் அளந்து கொள்ளவும். வெந்தயத்தை வெறும் வாணலியில் லேசாக, பதமாக வறுத்துப் பொடி செய்து, சலித்து 1/2 ஆழாக்கிற்கும் சிறிது குறைவாக அளந்து கொள்ளவும். 10 பல்லு பூண்டை உரித்துத் தட்டிக் கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் துண்டங்களோடு நசுக்கிய பூண்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், வெந்தயத்தூள் சேர்த்துப் பிசிறி விடவும். ஒரு வாணலியில் 1

ஆறாக்கு எண்ணெய் விட்டு (ஒகே ஆயில்) சூடாக்கி 1 டீஸ்பூன் கடுகு, இரண்டு சிகப்பு மிளகாய், ½ டீஸ்பூன் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துத் தாளித்துச் சூடாக அப்படியே அந்த மாங்காய்த் துண்டுகளில் ஊற்றிக் கலந்து விடவும். நன்றாக ஆறியதும் உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். ஒருசில நாட்களுக்கு தினமும் ஒரு தடவை உலர்ந்த ஸ்பூன் அல்லது கரண்டியால் கலந்து விடவும். ஒரு வாரம் கழித்து நன்றாக ஊறியதும் உபயோகப்படுத்தவும்.

நாம் வீட்டில் செய்யும் ஊறுகாய்க்கு எந்தவிதமான செயற்கை 'பிரிசர்வேடிவ்'வும் தேவையில்லை. நாம் உபயோகப்படுத்தும் வெந்தயப் பொடி, கடுகுப் பொடி போன்றவையே போதும்.

சூரியகாந்தி எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தினால் ஊறுகாய் அதிக நாள் நிலைப்பதில்லை. சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஓ.கே. ஆயில் அல்லது நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்தலாம். ஊறுகாய் ஊறியதும் பார்த்தால் மேலே எண்ணெய் நிற்க வேண்டும். அப்போது எவ்வளவு நாளானாலும் கெடாது. சிறிது காற்றோட்டமான இடத்தில் பாட்டிலை வைக்கவும். பெரிய பாட்டிலில் இருந்து சிறிய பாட்டிலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து உபயோகப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு தடவையும் உலர்ந்த ஸ்பூன் உபயோகப்படுத்தவும். கொஞ்சமாக ஊறுகாய் போடுவதானால் வீட்டிலேயே மிளகாயை வெய்யிலில் காய வைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து உபயோகப்படுத்தவும். ஊறுகாய் ருசியாக இருக்கும்.

ஆர். வெங்கடேஷ், சென்னை – 83.

சென்ற இதழில் முட்டை இல்லா கேக் செய்யும் முறையில் குக்கரில் செய்வதற்கு எவ்வளவு நிமிஷம் இருக்க வேண்டும்? வெயிட் போட வேண்டுமா? விளக்கம் தரப்படவில்லை. வரும் இதழில் விளக்கம் தர வேண்டுகிறேன்.

குக்கரில் கேக் செய்ய வெயிட் போடத் தேவையில்லை. குக்கரில் ரப்பர் கேஸ்கட்டும் போடத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் நாம் உள்ளே உலர் சூடு வருவதற்காக மணல் மட்டுமே போடுகிறோம்.

ஒரு கப் மைதா அளவு கேக் வேக 30 லிருந்து 40 நிமிடங்கள் ஆகலாம். கேக் நல்ல வாசனை வந்த பிறகு திறந்து பார்க்கவும். அடிக்கடி திறக்கக் கூடாது. குக்கர் சூடான கேக் பாத்திரத்தை வைத்த பிறகு மிதமான தணலில் வைக்க வேண்டும். மேலே பொன்னிறமாகவும், உள்ளே குத்தினால் பச்சையாக மாவு எதுவும் குச்சியில் ஒட்டாமலும் வந்தால் வெந்து விட்டதென்று கொள்ளவும்.

மெல்லிய வெயிலடிக்கும் ஒரு காலை நேரம். ஊடே இழை யாக சொட்டாகத் தெறிக்கும் மழைத் துளி. இரண்டுடனும் கலந்த ஒரு ப்ரம்மாண்டமான வானவில் அதன் வடிவம், நிறம், கம்பீரம் எல்லாமே பிரமிப்பைத்தான் தோற்றுவிக்கிறது. வானவில்லின் அழகை ரசிக்கும் யாருமே இந்த வானவில் எதிர்மறையான இரு விஷயங்களின் சேர்க்கை என்பதை நினைத்துப் பார்க்கிறோமா? வெயிலும், மழையும் சேர்ந்தால் மட்டுமே வானவில் தோன்றுகிறது.

வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைந்துள்ள பெண்களைக் கண்டு பிரமிக்கும் எவருமே, இவர்கள் எத்தனை வெயிலையும், மழையையும் அதாவது வெற்றியையும் தோல்வியையும் சந்திக்கிறார்கள் என்று நினைப்பதில்லை. ஒவ்வொரு தோல்வியும் ஒரு மகத்தான அனுபவம். மனிதபலமே தோல்விகளிலிருந்து தான் தொடருகிறது என்பது என் கருத்து.

பெரும்பாலான பெண்களிடம் ஒரு குறை- சிறு தோல்வியைச் சந்திக்க நேரிட்டாலும் உடனே பழியை அடுத்தவர்கள் மீது தூக்கிப் போடுவார்கள். அல்லது சுய பச்சாதாபத்தில் மூழ்கி விடுவார்கள். "என் புருஷன் மட்டும் கொஞ்சம் ஒத்துழைச்சிருந்தா இப்படி நஷ்டம் வந்திருக்குமா. எனக்கு ஒழுங்கான மாமியார் வாச்சிருந்தா, குழந்தைகள் பரீட்சை சமயத்தில் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்குமா?" என்பார்கள். சிலர், "உலகத்துலே எத்தனையோ பெண்கள் எவ்வளவோ விஷயங்கள் செய்யலையா. நான் எதைத் தொட்டாலும் அது மட்டும் விளங்காது. நான் போன ஜன்மத்தில் என்ன பாபம் செய்தேனோ" என்று புலம்புவார்கள்.



"நினைத்த நேரத்திற்கு வீட்டுக்கு வர்றீங்க, போறீங்க, உங்க ஹஸ்பெண்ட் எப்படி அட்ஜெஸ்ட் செய்துக்கறார். எங்க வீட்டிலே அவர் வீட்டிற்கு வர்ற சமயத்துலே நான் வீட்டிலே இல்லைன்னா அவ்வளவுதான். வீடே தலைகீழாகிவிடும்" என்று பல பெண்கள் என்னிடம் கூறுவார்கள். கணவன் வீட்டிற்கு வரும் நேரத்திலே அலங்கரித்துக் கொண்டு, கையில் காப்பியுடன் வரவேற்பது என்ற பழக்கத்தை நாம் தானே செய்தோம். அந்தப் பழக்கம் மாற்றப்படும்போது கட்டாயம் எதிர்ப்புதான் கிளம்பும். வாழ்க்கை முறை மாறும்போது பழக்க வழக்கங்களும், எதிர்ப்புகளும் கட்டாயம் தோன்றும். அவற்றை சந்தித்து, மிக, மிகக் கவனமாக பிறருக்கு உங்களைப் புரிய வைக்க வேண்டும். இது அவ்வளவு சுலபமான விஷயமல்ல.

"என் குழந்தைகளுக்கு இலையில் உட்கார வைத்துத்தான் சூடாக தோசை வார்த்துப் பரிமாறுவேன். அதுங்க ஆறின தோசையைத் தூக்கி எறியும்" என்று பெருமைப்படும் பெண்கள், தொழில் துவங்க விரும்பினால், விடுமுறை நாட்களில் மட்டுமே சூடான தோசை வார்த்துத் தரமுடியும். இதை உங்கள் கணவர், குழந்தைகள் அனைவரையும் உணர வைத்தாக வேண்டும். மொறு, மொறு தோசை சாப்பிட்டுப் பழகிய நாக்கு, ஆறின தோசையைக் கட்டாயம் ரசிக்கப் போவதில்லை. நாங்கள் எல்லோரும் இத்தகைய பிரச்னைகளை நேர்

கொண்டுதான் வெற்றி கண்டிருக்கிறோம்.

"வரலட்சுமி நோன்பு அன்று தான் டூர் போக வேண்டுமா?" என்று கத்தும் மாமியாரிடம்,

"நோன்புக்குத் தரும் முக்யத்துவத்தை நான் தொழிலுக்கும் தந்து தான் ஆக வேண்டும்" என்று மருமகள் தன்னை நிலைநிறுத்தித் தான் ஆகவேண்டும்.

நாம் எடுக்கும் முடிவுகளுக்கு நாம் முழுப் பொறுப்பு எடுக்கும்போது, பிறரை நாம் குற்றம் சாட்ட மாட்டோம். பிறருடைய ஒத்துழைப்பை நாடுவோம். நான் நேரம் கழித்து, (ஏன் பல இரவுகள் வீடு திரும்பாமலே இருந்ததும் உண்டு) வீடு திரும்பும் நாட்களில் நான் எந்த ஸ்டுடியோவில் என்ன வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன், என்னுடன் யார், யார் இருக்கிறார்கள் போன்ற விவரங்கள் குடும்பம் முழுவதிற்கும் தெரியும். ஆரம்பத்தில் 'அம்மா ஊர் சுற்றுகிறாள்' என்று எண்ணும் குழந்தை

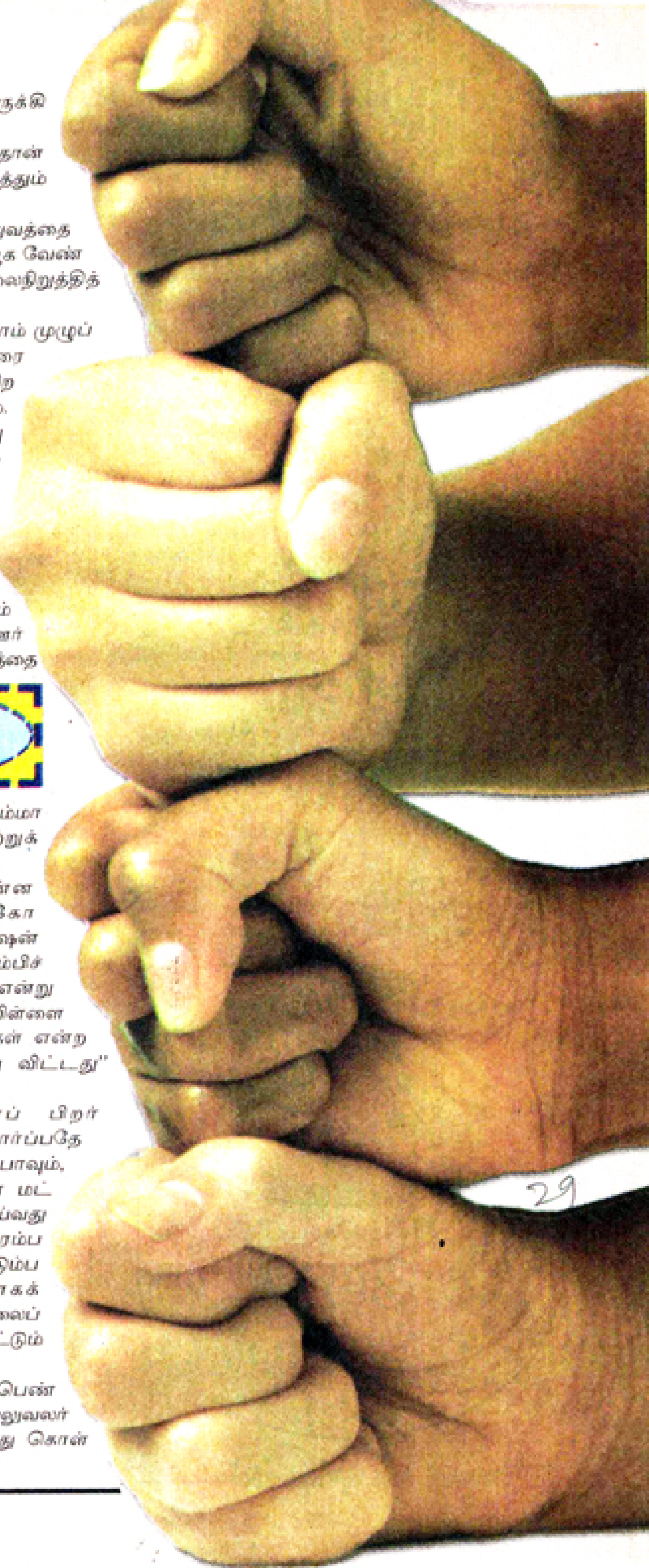
உஷா சுப்ரமணியன்

கள் கூட, நாளா வட்டத்தில் அம்மாவின் வேலையை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

"எங்கே மதிக்கிறாங்க? சின்ன வயசிலே இந்தி படிச்சிருக்கோமேன்னு, நாலு பசங்களுக்கு ட்யூஷன் ஆரம்பிச்சேன். எந்த நேரம் ஆரம்பிச்சேனோ வீட்டில் ஜாதா, காதா என்று கேலிதான். என்னிடம் படிக்கும் பிள்ளைகள் எப்படி 'கோட்' அடிப்பார்கள் என்ற பேச்சுத்தான். மனசே வெறுத்து விட்டது" என்பார்கள்.

நம்முடைய செயல்களைப் பிறர் பாராட்டுவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதே தவறு. பல குடும்பங்களில் அப்பாவும், பிள்ளைகளும் சேர்ந்து தாயாரை மட்டம் தட்டிப் பேசுவது, கேலி செய்வது போன்ற பழக்கங்கள் உண்டு. ஆரம்ப நாட்களில் இந்தக் கேலியை குடும்ப ஒற்றுமையின் அடையாளமாகக் கருதும் பெண்கள், தங்கள் தொழிலைப் பற்றி 'கமெண்ட்' அடித்தால் மட்டும் ஏன் ரோஷப்பட வேண்டும்?

அலுவலகத்துக்குச் செல்லும் பெண்களைக் கேட்டுப்பாருங்கள். சக அலுவலர்கள் அவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்



வார்கள் என்று. எதிரே "உங்களைப் போல் உண்டா மேடம்" என்று பேசுபவர்கள், நம் தலை நகர்ந்ததும்... "இதுக்கு என்னா தெரியும். சுத்த தத்தி... தனுக்கு மினுக்கத்தான் தெரியும்..." என்று ஒருமையிலேயே விமர்சிப்பார்கள்.

நம் கணவர், குழந்தைகளோ நம்மை எதிரே கேலி செய்தாலும், பிறரிடம், "என் வொய்ஃப் ரொம்ப எஃபிஷியன்ட். வெளியே வேலைக்குப் போகாமல் வீட்டிலிருந்தபடியே டியூஷன் எடுத்து சம்பாதிக்கறா" என்று பெருமைப்படு வார்கள்.

குடும்ப உறவுகள் நமக்குப் பழக்கமானவை. ஆனால் அலுவலக உறவுகள் அப்படியல்ல. காலையில் "தூ இது உப்புமாவா... இதில் உப்பைத் தவிர ஏதாவது இருக்கா, இதைச் சாப்பிடணும்னு என் தலைவிதி" என்று தட்டைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு கோபமாய் பசியுடன் அலுவலகம் செல்லும் அதே கணவன், அலுவலக வேலையில் அத்தனையும் மறந்துவிட்டு, மாலையில் வீடு திரும்பும் போது, கதைகளில் வருவது போல் பாதாம் அல்வாவும், மல்லிகைப் பூவுமாக வரவில்லை என்றாலும்,

"என்ன சரஸு, இன்னிக்கு மானேஜர் கோவிந்தன் என்ன செய்தார் தெரியுமா"

என்று சகஜமாகப் பேசியபடி வரலாம்.

ஆனால், அலுவலக உறவுகள் அப்படிப் பட்டதல்ல. "இவள் அன்று என்னை எதிர்த் தாள். இவள் தொழிலில் முன்னேறுவதைப் பார்க்கிறேன்" என்று வன்மம் வைத்துக் கொள் பவர்கள் நிறையவே. அலுவலகத்தில் கௌரவப் பிரச்னைகள் நிறைய வரும். ஆணவங்களும், ஆண் ஈகோக்களும் முட்டித் தள்ளும். பல பெண்கள் நினைப்பது போல் அலுவலக உறவு கள் எளிமையானவையோ, கலபமானதோ அல்ல.

நடுத்தர வயதில் தொழிலில் இறங்கும் பெண்கள் சந்திக்கும் மற்றொரு பெரிய ப்ரச்னை வயது, தோற்றம் பற்றியது. "என்னைப் பார்த்தால் நாற்பத்தைந்து வயசு என்று சொல்லவே முடியாது. பார்க்கிறவர்கள் நீங்க ஆஷாவோட அக்கான்னு நினைச்சேங்கறாங்க" என்று நாம் நம்மைப் பற்றி நிறையவே பெரு மைப்படலாம். உண்மையில், இன்று பல ஐம் பது வயதுப் பெண்கள் முப்பது வயதுப் பெண் களைவிட அழகாகவே இருக்கிறார்கள். உட லையும், முகத்தையும் ட்ரிம்மாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். இது நிஜம். ஆனாலும், உலகம் பெண்களை அவர்களது வயதை வைத்துத் தான் அளவிடும்.

நான் பல விளம்பர நிறுவனங்களுக்கு வேலை நிமித்தம் செல்லும்போது, "டேய் மாமி வர்றாங்கடா..." போன்ற பேச்சுக்களை கேட்டிருக்கிறேன். இதுவாவது தேவலை, பலர் 'அந்தக் கெழம் என்னடா சொல்லுது' என்றே பேசுவார்கள்.

அதாவது, சமுதாயத்தின் பார்வையில், ஆண்கள் எத்தனை வயதானாலும் தங்கள் அனுபவச் செழிப்பினால் தங்கள் தொழிலில் தொடரலாம், அதே பெண்கள், இளமையும், கவர்ச்சியும், ஆண்களின் பார்வைக்கு அழகாக வும் தெரியுமட்டும்தான் தொழிலில் தொடர வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது.

பெண்ணைப் பற்றிய எல்லா மதிப்பீடு களுமே அவளது வெளித்தோற்றத்தைப் பொறுத்ததாகவே அமையும். இதனால் பல அவமானங்களைக் கட்டாயமாக சந்தித்தாக வேண்டி வரும். எனவே நாற்பதில் தொழில் துவங்கும் பெண்களே, வீட்டில் செய்யும் கேலி போதாதென்று, வெளியிலும் வேறுவிதமான கேலியைச் சந்திக்கத் தயாராகுங்கள்.

பல நடுத்தரவயதுப் பெண்கள் திடீரென ஏதாவது ஒரு கோர்ஸ் படிப்பார்கள். அது முடிந்ததும் இதுதான் நமக்குச் சிறந்த தொழில் என்று தொழில் துவங்க முயற்சிப்பார்கள். அல்லது சிறு தொழில் துவங்குபவர்களுக்கான ஏதாவது ஒரு நாள் பயிற்சி முகாமில் பங்கு கொண்டவுடன், தாங்கள் தொழிலதிபர்களாக மாறிவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்வார்கள்.

இந்தத் தொழிலை நாம் துவங்க முடியுமா, நம்முடைய திறமைக்குத் தக்கதா என்றெல்லாம் யோசிக்காமல் அவசர, அவசரமாக செயல்படு வார்கள். இந்த ஆர்வத்தை சோடா பாட்டில் என்துூஸியாஸம் என்பார்கள். அதி வேகமாகப் பொங்கி, நுரைத்து அமுங்கியும் விடும்.

அரசாங்கமே கூட பல சமயங்களில் அவசர அவசரமாக women's industrial park, Electronic Complex என்று திட்டமிடாமல் துவங்கி, பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்காக ஏதோ

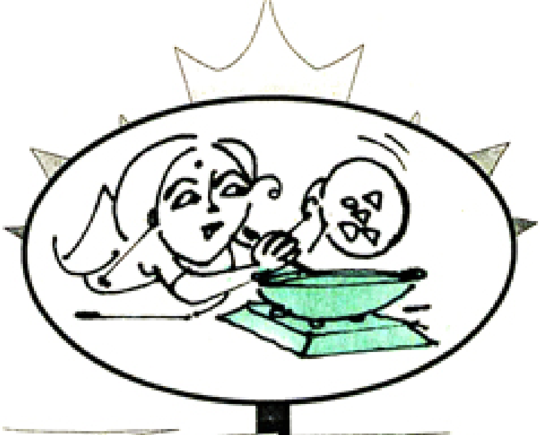


ப்ரூட் சாலட் செய்யும் பொழுது, ஆப்பிள், வாழைப்பழம் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சை ஜூஸுடன் கலந்து வைத்து விட்டால், நிறம் மாறாமல் இருக்கும்.

– ஆர். சித்ரா

ரவா, சேமியா கிச்சடி கிளறி இறக்கும் முன் மிகப் பொடியாக நறுக்கிய மாங்காய்த் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி ஒரு நிமிடம் மூடி பரிமாற, கிச்சடியின் நிறம் எல்லோரையும் கவர்ந்தது. மாங்காய் போடுவதால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

\- சி. கௌதமி



செய்வது போல் கணக்குக் காட்டுவார்கள். இப்படித் துவங்கப்பட்ட பல industrial estate செயல்படாமல் பெரும்பாலான தொழிலகங்கள் மூடிக் கிடப்பதும் இதனால்தான்.

"அரசாங்கம் இந்த வருடம் பயோ-டெக் ப்ராஜெக்ட்டிற்குக் கன்சஷன் தருகிறார்களாம். நானும் ஏதாவது ஆரம்பிக்கலாம் எனப் பார்க்கிறேன்" என்று பெண்கள் ஆரம்பிக்கும் போதே நான் அபாய அறிகுறிகளைக் கண்டு விடுவேன். கடந்த சில ஆண்டுகளில் பல பெண்கள் கம்ப்யூட்டர் வகுப்பில் MS Word அல்லது MS Office படித்து விட்டு நான் ஏதாவது சாஃப்ட்வேர் ப்ராஜெக்ட் செய்யப் போகிறேன் என்பார்கள். மென்பொருள் தயாரிப்பு என்பது எவ்வளவு பரந்த விஷயம், அதில் கற்றுக் கொள்ள எத்தனை விஷயங்களிருக்கிறது என்று தெரியாமல் கற்று, அறிந்து கொள்ளாமல் தொழில் துவங்க முடியாது.

நான் இன்று வெற்றிகரமாக ஒரு தொழில் நிறுவனம் நடத்தி வருகிறேன். ஓரளவு கணிப்பொறி அறிவு உண்டு. ஆனால் நான் ஒரு மென்பொருள் தொழில் ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்றால் குறைந்தது இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளாவது அந்தத் தொழில்நுட்பத்தை பிறரை நிர்வாகம் செய்யுமளவாவது கற்க வேண்டும். எத்தகைய மென்பொருள் தயாரிப்புக்கு வர்த்தக வாய்ப்புண்டு என்று கண்டறிய வேண்டும். அதை வாங்கக்கூடியவர்களுடன் வியாபார உறவைத் துவங்க வேண்டும். அதன் பிறகே சாஃப்ட்வேர் பிஸினஸ் துவங்க வேண்டும்.

ஏற்கெனவே வயசு நாற்பதாச்சு. இப்படி பாடம் படிச்சு, திட்டம் போட்டுத்தான் பிஸினஸ் ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்றால் ரிடையராகும் வயசாகி விடும் என்று பெண்கள் அலுத்துக் கொள்வார்கள். நமக்கு வயது ஆகி விடுமே என்பதற்காக ஆரம்பிக்கத் தக்க வியாபாரம் என்று எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

இங்கே, நான் மிகவும் மதிக்கும் ஒரு பெண்மணியைப் பற்றிக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

ஏறக்குறைய பதினேழு வருடங்கள் விளம்பரத் துறையில் வேலை செய்த ஷோபா பொன்னப்பா வேறு துறைக்கு மாற விரும்பினார். அப்போதுதான் கம்ப்யூட்டரில் மல்டிமீடியா பிரபலமாக ஆரம்பித்திருந்தது. ஷோபா தன் வேலையை ராஜினாமா செய்தார். கம்ப்யூட்டரில் கற்க வேண்டிய விஷயங்களை அலுக்காமல் கற்றார். தொடர்ந்து பல பரிசோதனைகள் செய்தார். நாலைந்து வருட முயற்சிக்குப் பிறகு 'அவிக்னா டெக்னாலஜிஸ்' துவங்கினார்.

ஆரம்பத்தில் பல கஷ்ட, நஷ்டங்கள். அவர் அயராமல் தொடர்ந்தார். வெளிநாட்டு நிறுவனங்களிடமிருந்து மல்டி மீடியா பிரசன்டேஷன் ஆர்டர் பிடித்தார். மெல்ல, மெல்ல அவர் நிறுவனம் வளர்ந்தது. சென்ற ஆண்டு, உலகப் புகழ்பெற்ற இன்டெல் நிறுவனம் அவிஜினாவில் மிகப் பெரிய அளவில் முதலீடு செய்தது. இன்று உலக அளவில் மதிக்கப்படும் ஷோபா பொன்னப்பா என்ற சென்னைப் பெண்மணியின் வெற்றி அதிர்ஷ்டத்தால் வந்ததல்ல.. ஐந்தாண்டு கடுமையான உழைப்பு, அயராத பரிசோதனைகள், தளராத முயற்சி இவற்றால் வந்தது.

பெண்களைப் பற்றிய மற்றும் ஒரு வருத்தமும் எனக்கு உண்டு. தங்களுக்கு அருகில் உள்ள தொழில் வாய்ப்புகளை, அவர்கள் கண்டுகொள்ளவே மாட்டார்கள். ஒருமுறை சென்னையின் புறநகரில் யுனிசெஃப் நிறுவனத்திற்காக, ஷூட்டிங் செய்து கொண்டிருந்த போது, எங்கள் குழுவிலிருந்த ஒருவர் அவர் உறவினர் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றார். அந்தக் குடும்பத் தலைவி அருமையான விருந்தோம்பல் செய்தார். நடுத்தரவர்க்க ஃபிளாட்களின் நடுவில் பெரிய காம்பவுண்டுடன் கூடிய பெரிய வீட்டில் வசித்து வந்த அவர்,

"இத்தனை வருஷமாக கூட்டுக் குடும்பத்தில் உழன்று விட்டேன். இப்போதான் என் மச்சினர்கள் வெளியூரில் வேலைக்குச் சென்றார்கள். என் குழந்தைகளும் காலேஜில் சேர்ந்து விட்டார்கள். நான் உங்களை மாதிரி ஏதாவது

தொழில் செய்ய விரும்புகிறேன்'' என்றார்.

அந்தப் பகுதியில் நிறைய குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்வதைப் பார்த்தேன். அதோடு பல வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களும். "மேடம். உங்கள் வீட்டில் நிறைய இடமிருக்கிறது. அதிக முதலீடு இல்லாமல் 'ஷெட்' போட்டாலே ஒரு நல்ல குழந்தைக் காப்பகம் நடத்த முடியும். நடுத்தரவர்க்கத்து மக்களுக்கு மிகத் தேவையான சர்வீஸ் இது'' என்று கூறவும், அந்தப் பெண்மணிக்கு வந்ததே கோபம்.

''ஏன் மேடம், உங்களுக்கெல்லாம் 'ஹவுஸ் வொய்ப்'ன்னா இவ்வளவு மட்டமாயிருக்கு. வாழ்க்கை பூராவும் நாங்க மூக்கு ஒழுகற மிடில் கிளாஸ் குழந்தைகளுடன் அல்லல்படணுமா... நீங்கள்லாம் மட்டும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்ல, க்ரேப் புடவை கட்டிண்டு 'ஜம்'முனு வேலை பார்க்கணுமா? இந்த ஊறுகாய் போடு, தையல் கிளாஸ் ஆரம்பி, ட்யூஷன் எடு, க்ரீச் நடத்து என்ற பேச்செல்லாம் கேட்டு அலுத்துப் போச்சு'' என்று பொரிந்து தள்ளி விட்டாள்.

இந்தப் பெண்மணி தன் குறுகிய நோக்கத்தால் ஒரு மிக நல்ல வியாபார வாய்ப்பை இழந்து விட்டார். பத்மா சேஷாத்ரி பள்ளி எப்படித் துவங்கி, இன்று எவ்வாறு வளர்ந்துள்ளது என்று இந்தப் பெண்மணிக்கு எப்படிப் புரியவைப்பது? நம் அருகில் கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்பை உணராத எவரும் தூரத்திலுள்ள வாய்ப்பைப் புரிந்து கொள்ளும் தகுதி உடையவர்கள் அல்ல.

ஆரம்பக் காலத்தில் நானும் இப்படிப்பட்ட தவற்றைச் செய்தவன்தான். நானும், என் தோழி கீதாவும் சேர்ந்து பெரிய கெமிக்கல் ஃபாக்டரி ஆரம்பிக்கத் திட்டமிட்டோம். எங்கள் கணவன்மார்கள் தொழிற்சாலைகளில் என்ஜினியர்களாக இருந்ததால், அவர்கள் மூலம் நாங்கள் அறிந்து கொண்ட ஒரே விஷயம், பிஸினஸ் என்றால் தொழிற்சாலை ஆரம்பிப்பதுதான் என்று.

கணவரின் நண்பர் ஒருவர் வேறு 'ஆகா இந்தத் தொழில் இப்படி வாய்ப்பு, அப்படி வாய்ப்பு என்றெல்லாம்' தூபமிட்டார். நானும், கீதாவும் பெரிய தொழிற்சாலையில் ஃப்ளேவரிங் ஏஜெண்ட்ஸ் தயாரித்து ஏற்றுமதி செய்வதாகக் கனவு கண்டோம்.

ப்ராஜெக்ட் ரிப்போர்ட் தயாரிக்கும் தருணம். ஒருநாள் அடையாறில், ஒரு மர நிழலில் உட்கார்ந்த போது ஞானோதயம் வந்தது. இருவருமாக தொழிற்சாலை நடத்துவது, ஆளுக்குப் பாதி நாள் ஆபீஸைக் கவனிப்பது என்றெல்லாம் திட்டமிட்டோம். ஷிபான் புடவை கட்டிக் கொண்டு, காரில் சென்று ஆபீஸில் அமரும் கனவு அற்புதமாக இருந்தது. நான் திடீரென்று, "கீதா, எனக்கு சயின்ஸே தெரியாது. எங்கப்பா கெமிஸ்ட்ரி ப்ரொபஸராக இருந்தாலும், எனக்கு கெமிஸ்ட்ரி எல்லாம் சுத்தமாக வராது. இந்த ப்ராஜெக்ட்டெல்லாம் உனக்குப் புரிகிறதா?'' என்று கேட்டேன்.

கீதா சிறிது யோசித்தாள். "நான் பியூசியில் ஓரளவு கெமிஸ்ட்ரி படித்திருந்தாலும், இந்த ப்ராஜக்டில் ஒன்றும் புரியவில்லை. என்னதான் பிறர் உதவியளித்தாலும் நம்மால் இதைத் துவங்கி, நடத்த முடியுமா'' என்று கேட்டாள். இருவரும் வெகு நேரம் சிந்தித்தோம்.

நாங்கள் இருவரும் கலையிலும், இலக்கியத்திலும் ஆர்வம் உள்ளவர்கள். இருவருமே ஜர்னலிஸம் படித்திருந்தோம். நாங்கள் ஒரு பத்திரிகை ஆரம்பிக்க நினைத்திருந்தால் கூடப் பாந்தமாக இருந்திருக்கும். எங்கள் தகுதி, அறிவு, விஷய ஞானம், திறமை எதற்கும் சம்பந்தமே இல்லாத கெமிகல் தொழிற்சாலை துவங்குவது சுத்தமான மடத்தனம் என்று புரிந்தது. ஏதோ சில ஆயிரங்களுடன் எங்கள் தொழில் முயற்சியைக் கைவிட்டோம்.

யோசித்துப் பார்த்த போது கலை, இலக்கியம், சம்பந்தமில்லாத எந்தத் துறையிலும் நான் சிந்திக்க முடியாது என்பது வெளிச்சமாயிற்று. எனவே அத் துறையிலேயே வாய்ப்புகள் என்ன எனத் தேடத் துவங்கினேன்.

(தொடரும்)



ஸ்கூல் குழந்தைகளின் ரப்பர் படு அழுக்காக இருக்கும். அதனால் அழித்தால் நோட் இன்னும் அசிங்கமாகி விடும். பென்சில் பாக்ஸில் ஒரு துண்டு உப்புத் தாளை ஒட்டி விடுங்கள். அழுக்கு ரப்பரை இதில் லேசாகத் தேய்த்தால் க்ளீன் ஆகிவிடும்.

- உஷா





• வாஜ்பேயி



• பர்வேஸ் முஷ்ராஃப்

நியூஸ் சாலட்!

கார்கில் போர் மற்றும் தொடர்ச்சியாக தாக்கப்பட்டு வரும் தீவிரவாதத்தினால் ஏற்பட்ட கசப்பு நினைவுகள் நீங்காமல் இருந்தாலும் காஷ்மீர் மக்களின் நலன் கருதி பாகிஸ்தான் ராணுவ சர்வாதிகாரி ஜெனரல் பர்வேஸ் முஷ்ராஃப்பை சமாதான பேச்சுவார்த்தைக்கு அழைத்திருக்கிறார் நமது பிரதம மந்திரி வாஜ்பேயி. அழைப்பை ஏற்று மனைவியுடன் இந்தியா வர மகிழ்ச்சியுடன் சம்மதம் தெரிவித்திருக்கிறார் பாகிஸ்தான் அதிபர்.

பிரதம மந்திரியின் தலைமை ஆலோசகர் திரு. கே.ஸி.பந்த் ஒருவார பயணமாக காஷ்மீர் சென்று அங்குள்ள தீவிரவாத அமைப்புகளுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியிருக்கிறார். 'லே' பகுதியில் வாழும் புத்த மதத்தினர் லடாக் பகுதியை ஜம்மு - காஷ்மீரிலிருந்து பிரித்து தனி 'யூனியன் டெரிடரி' அஸ்தஸ்தை கொடுக்கும்படி கோரிக்கை விடுத்துள்ளனர்.



• புதிய அரசர்

பேச்சுவார்த்தை நடக்கும்போது தங்களையும் அக்கூட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி தீவிரவாத தலைவர்கள் வற்புறுத்தி வருகிறார்கள். இந்த சமாதான பேச்சுவார்த்தையால் சுமுகமான தீர்வு கிடைத்தால் எங்களுடைய தாக்குதல்களை விட்டு விடுகிறோம் என்று கூறியிருக்கிறார்கள் சில அமைப்புகள். உலகமே இந்தச் சமாதான அழைப்பை வரவேற்று வாழ்த்தியிருக்கிறது. இம்முறை நடத்தப்படும் நட்பு சந்திப்பால் காஷ்மீர் பிரச்சனைக்கு சுமுகமான தீர்வு கிடைக்கும் என்று காஷ்மீர் மக்கள் எதிர்பார்த்து வருகிறார்கள்.



• மடிந்து போன அரச குடும்பம்



தேர்தல் பிரசாரத்தின் போது மக்களின் மனநிலை அறிந்து பேசாவிட்டால் சோடா பாட்டில், முட்டை எரிவது வழக்கம் என்பது நம் நாட்டில் மட்டும் புதிதல்ல. லண்டனில் தன்னுடைய 'லேபர் கட்சி' சார்பில் பேச வந்த உதவி பிரதம மந்திரி திரு. ஜான் பிரஸ்காட் மீது ஒரு இளைஞன் முட்டையை எரிந்த போது அந்த இளைஞனின் முகத்தில் இவர் குத்துவிட இருவருக்கும் கைகலப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

• அரசியல் சண்டை



மேற்கு வங்காளத்தைச் சேர்ந்த திரு. தேபாஜோதி பந்தோபாத்யாயா என்ற விஞ்ஞானி காஸ்ஃபேபஸ்ட் என்ற ஒரு கருவியை கண்டுபிடித்துள்ளார். இந்தக் கருவியை சமையல் காஸ் சிலிண்டருடன் இணைக்கும்போது சமையல் காஸின் உபயோகம் 40% மீதப்படுத்த முடியுமாம். இவருடைய கண்டுபிடிப்புதான் உலகத்திலேயே இந்தத் துறையில் புதிது மட்டுமல்ல முதலாவதும்கூட என்று லண்டன் விஞ்ஞானிகளும் டெல்லி தரநிர்ணய கட்டுப்பாட்டு நிறுவனமும் கூறியிருக்கிறது. ஆனால் பெட்ரோலிய ஆராய்ச்சி நிறுவனம் இவருடைய கண்டுபிடிப்பை மறுத்து இந்தக் கருவி உபயோகிக்க லாயக்கில்லை என்று தெரிவித்துவிட்டது. இதை எதிர்த்துத் தன்னுடைய மனைவி

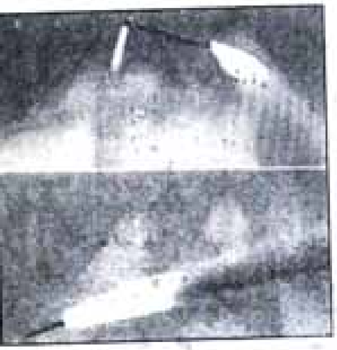
யுடன் டெல்லி ஜந்தர் மந்தர் முன் வருவோர் போவோருக்கு ஷூ பாலிஷ் செய்து அரசாங்க கவனத்தை ஈர்த்திருக்கிறார். அரசாங்கம் இவருடைய கண்டுபிடிப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும்வரை தன்னுடைய எதிர்ப்பு தொடரும் என்று குரல் கொடுத்திருக்கிறார்.



• வெற்றிக் களிப்பில் - இந்திய டென்னிஸ் ஜோடி

பீஷ்மர் அம்பு படுக்கையில் படுத்தபடி உயிரைவிட்டது மகாபாரதத்தில். கேரளா மாநில கொல்லம் ஜில்லாவில் பாத்திமா மாதா நேஷனல் காலேஜ் கோல்டன் ஜூபிலி எக்ஸிபிஷனில் திரு. மார்டின் மகலயில் என்பவர் 1460 ஆணி மேல் 48 மணி நேரம் படுத்து சாதனை புரிந்தார். இவரைப் பார்க்க வருபவர்களுக்கு ஐந்து ரூபாய் டிக்கெட் வசூலித்து அந்தப் பணத்தை எஸ்.எஸ். சமிதி என்ற வாழ்க்கையில் வழியில்லாமல் திண்டாடுபவர்கள் வாழும் கருணை இல்லத்திற்கு நன்கொடையாகக் கொடுத்து விட்டார் இந்த நவீன பீஷ்மர்.

• விண்வெளி ஏவுகணை





• உயிர் தப்பிய சுற்றுலாப் பயணிகள்

கிழக்கு பிரான்ஸில் கோர்மாஸ் என்ற இடத்தில் உள்ள ஒரு குகையில் 8 சுவிஸ் சுற்றுலா பிரயாணிகள் உள்ளே சென்றபோது மழை வெள்ளத்தால் மூடப்பட்டு மாட்டிக் கொண்டனர். பிரான்ஸ் நாட்டு அரசு ஊழியர்கள் 250 பேர் இரவு பகலாக அயராது உழைத்து டைனமைட் உபயோகித்து தண்ணீரின் போக்கைத் தடுத்து அந்த எட்டு பேரையும் 3 நாட்கள் கழித்து உயிரோடு காப்பாற்றிவிட்டனர்.

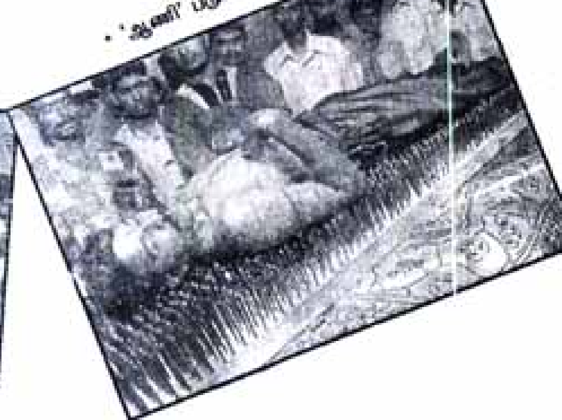
குஜராத்தில் நில நடுக்கத்தால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட 'கட்ச்' பகுதியில் பொருளாதார சீர்குலைவை சரிகட்ட இனி ஐந்து வருடத்திற்கு கட்ச் பகுதியில் உற்பத்தியாகும் பொருட்களுக்கு மத்திய சுங்க வரி மற்றும் விற்பனை வரி விலக்கு அறிவித்திருக்கிறார் இந்திய பிரதம மந்திரி திரு வாஜ்பேயி. மேலும் பிரதம மந்திரி நிவாரண நிதியிலிருந்து 160 கோடி ரூபாய் ஒதுக்கி கட்ச் பகுதியில் உள்ள 300 கிராமங்களில் நல்ல பள்ளிக்கூடங்களும், மருத்துவமனைகளும் அமைக்க மாநில அரசுக்கு உத்தரவு பிறப்பித்திருக்கிறார்.

ஜூன் 1ம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை இரவு காட்மாண்டு

• ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும் பி.ஜே.பி ஆதரவாளர்கள்



• 'ஆணி' படுக்கை



நாராயணன் ஹிட்டி அரண்மனையில் ஏற்பட்ட சம்பவத்தால் உலகமே அதிர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது. 29 வயதான நேபாள இளவரசர் திபேந்திரா, தன் தந்தை நேபாள அரசர் பீரேந்திரா, தாய் ஐஸ்வர்யா, இளவரசி ஸ்ருதி, இளவரசர் நிரஞ்சன் மற்றும் அரசரின் இரண்டு தமக்கைகள் என்று 8 பேரை தானியங்கி துப்பாக்கியால் சுட்டுக் கொன்று விட்டு தன்னையும் சுட்டுக் கொண்டதாக அரண்மனை ஊழியர்கள் கூறினார்கள்.

இரவு நேர சாப்பாட்டின்போது இளவரசர் திபேந்திரா தான் தேர்ந்தெடுத்த மங்கையைத் திருமணம் செய்து வைக்க நிர்பந்தித்தபோது ராணி மறுத்துவிட்டாராம். ராணியின் கருத்துப்படி திபேந்திராவின் ஜாதகத்தை கணித்த ஜோதிடர்கள் அவருக்கு 35 வயதிற்குள் திருமணம் செய்து குழந்தைகள் பிறந்தால் தந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து என்று சொன்னதின்பேரில் திருமணத்திற்கு தடை விதித்தாராம். அரசருக்கும் இளவரசருக்கும் வாக்குவாதம் முற்றியபோது அரசர் தன் பேச்சை கேட்காமல் திருமணம் செய்து கொண்டால் ராஜ்ய பரிபாலனத்தை தம்பி நிரஞ்சனிடம் ஒப்படைக்க நேரிடும் என்று மிரட்டியதாகவும் கோபமடைந்த திபேந்திரா வெளியே சென்று தானியங்கி துப்பாக்கியுடன் வந்து எல்லோரையும் சுட்டுக் கொன்றதாகவும் அரண்மனை வட்டாரம் தெரிவித்த முதல் தகவல்.

இளவரசர் திபேந்திரா தன்னை சுட்டுக் கொண்டபோது உடனே இறக்காமல் ராணுவ மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். இரண்டு நாட்கள் கோமாவில் இருந்துவிட்டு திங்கள் காலை அவரும் காலமாகிவிட்டார். இப்பொழுது அரசரின் தம்பி இளவரசர் ஞானேந்திரா மன்னராகியிருக்கிறார்.

அன்று இரவு அரண்மனைக்குள் என்ன நடந்தது என்பது புரியாத புதிராக உள்ளது. இது ஒரு அரசியல் சதியா இல்லை குடும்ப சதியா என்பது விளங்காத கேள்விக்குறியாக உள்ளது. உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ள மக்கள் நேபாள பிரதம மந்திரி கிரிஜா பிரசாத் கொய்ராலாவையும் (நடிகை மனீஷா கொய்ராலாவின் தந்தை) புது அரசரையும் நிர்பந்தித்து வருகிறார்கள். காட்மண்டுவில் மக்களின் மனக் கொதிப்பு கலவரமாக மாறியுள்ளது.

உலகிலேயே மிக உயரத்தில், நிறுவப்பட்ட 'வான ஆராய்ச்சி மையம்' இமயமலை லடாக் பகுதியில் 'சரஸ்வட் ஹான்லே' மலைப் பகுதியில் ஜூன் 4ம் தேதி ஜம்மு காஷ்மீர் முதலமைச்சர் பரூக் அப்துல்லாவால் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. அண்ட வெளியில் உள்ள கோள்களையும் நட்சத்திர மண்டலத்தையும் மிக அருகில் கண்காணிக்க முடியுமாம். இதைத் தவிர அண்ட வெளியிலிருந்து வரும் ஒளி அலை வரிசை மற்றும் வெப்பக் கதிர்வீச்சு மூலம் தூர மண்டலத்தில் உள்ள நட்சத்திர மண்டல அமைப்பைத் துல்லியமாக உருவகப்படுத்த இந்த டெலஸ்கோப்பினால் முடியுமாம். பெங்களூரில் உள்ள வான ஆராய்ச்சி நிலையத்திலிருந்து சாட்டிலைட் மூலம் இந்த டெலஸ்கோப்பை கண்காணிக்கவோ இல்லை இயக்கவோ முடியும் என்பதுதான் இதன் விசேஷம்.

மும்பையில் உள்ள அகில உலகப் புகழ் பெற்ற மாக்டோனால்டு துரித உணவகத்தில் பிரெஞ்ச் வறுவலில் பன்றியின் கொழுப்பை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள் என்று உண்மை வெளிவந்தபோது கொதிப்படைந்த பி.ஜே.பி. ஆதரவாளர்கள் நிறுவனத்தின் மேல் சாணி எறிந்து தங்கள் எதிர்ப்பைத் தெரிவித்தனர். ஆனால் குற்றசாற்றை மறுத்து அறிக்கை கொடுத்துள்ளது மாக்டோனால்டு நிறுவனம்.

பெங்களூரைச் சேர்ந்த எஸ்.சே.மேயினி ஆறு வருட அயராத உழைப்பின் வெற்றியாக இரண்டு பேர் மட்டும் உட்கார்ந்து ஓட்டக் கூடிய 'ரேவா' என்ற எலெக்ட்ரானிக் காரை உருவாக்கி ஓட்டிக் காட்டியிருக்கிறார். இந்தக் கார் பாட்டரியினால் ஓடக் கூடியது. விலை 2.49 லட்சமாகும். ஒரு கிமீட்டருக்கு 40 பைசா மாத்திரமே செலவாகும். இதுதான் இந்தியாவின் முதல் எலெக்ட்ரானிக் கார்.

இந்தியாவும் ரஷ்யாவும் சேர்ந்து கூட்டு முயற்சியால் தயாரித்த சூப்பர் ஸானிக் க்ரூஸ் ஏவுகணை ஒரிசா சந்திபூரிலிருந்து வெற்றிகரமாக சோதனை ஓட்டமாக ஏவிவிடப்பட்டது. இந்த சோதனை இந்தியாவின் தொழில் நுட்பக் கூட்டு முயற்சியில் ஒரு மைல்கல் என்கிறார்கள் நம்முடைய விஞ்ஞானிகள்.

பிரெஞ்ச் ஓபன் டென்னிஸ் இரட்டையர் ஆட்டத்தில் இந்தியாவைச் சேர்ந்த மகேஷ் பூபதி மற்றும் லியாண்டர் பயஸ் மூன்றாவது முறையாக கிராண்ட் ஸ்லாம் பட்டத்தை வென்றிருக்கிறார்கள்.

உலகப் புகழ் பெற்ற குத்துச் சண்டை வீரர் முகமது அலியின் மகள் லைலா அலியும் ஜோ ஃபிரேஸியர் என்ற மற்றொரு புகழ்பெற்ற குத்துச் சண்டை வீரரின் மகள் ஜேகுலி ஃபிரேஸியரும் மத்திய எடை அல்லது நடு எடை சண்டையில் மோதிக் கொண்டதில் அப்பாவுக்குத் தப்பாத பெண்ணாக நிரூபித்து வெற்றி பெற்றார் லைலா அலி.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**



ரவா இட்லி ரகசியம்!



என் கணவருக்கு ரவா இட்லி என்றால் உயிர். ஆனால் எனக்கோ மைசூர்பாகும் ரவா இட்லியும் ஒவ்வொரு முறையும் பதம் தவறி காலை வாரி விடும். ஒருமுறை பேப்பர் வெயிட் போல வந்தால் இன்னொரு முறை பேப்பர் ரோஸ்ட் போல அமுங்கி விடும். அப்போதெல்லாம் இட்லிகளை உதிர்த்து தண்ணீர் விட்டு உப்புமாவாகக் கிளறி விடுவேன். இல்லையா கொஞ்சம் அரிசி மாவை விட்டுக் கரைத்து ரவா தோசையாக்கி விடுவேன்.

இந்தத் தொல்லையே வேண்டாமென ரவா இட்லி சாப்பிட ஆசைப்படும்போதெல்லாம் ஓட்டலுக்கு (என்னையும் உடன் அழைத்துக் கொண்டுதான்) போகத் தொடங்கினார். அதற்கு ஏற்றாற்போல பர்ஸில் ஓட்டையும் விழுகிறதே என ரெடிமேட் மிக்ஸ் வாங்க ஆரம்பித்தேன்.

அரை கிலோ ரவையில் கொஞ்சம் தாளிப்பை (அலங்காரத்துக்குக் கொஞ்சம் முந்திரி) கலந்து விற்கப்படும் இந்த மிக்ஸின் விலை கஷ்டம்தான். போனால் போகிறது கணவர் ஆசைப்படுகிறாரே என்று செய்தால் ஒரு பாக்கெட்டுக்கு சொற்ப இட்லிகளே வரும். (நமக்கெல்லாம் எந்த ஐயிட்டத்தையும் ஒரு வெட்டு வெட்டித்தானே பழக்கம்). இரண்டு மூன்று பாக்கெட் வாங்க பட்ஜெட் இடம் கொடுக்காது.



அன்றிலிருந்து சமையல்காரர்கள், உறவினர்கள், தோழிகள் என யாரைச் சந்தித்தாலும் அவர்களிடம் நான் மறக்காமல் கேட்கும் கேள்வி, "நீங்க ரவா இட்லி எப்படிச் செய்வீர்கள்? என்ன அளவு போடுகிறீர்கள்?" என்பதுதான்.

கேட்பது மட்டுமல்ல. பக்தி சிரத்தையோடு அதை மறுநாளே வீட்டில் செய்து பார்த்து விடுவேன். இப்படி பலதரப்பட்ட முறைகளைப் பலமுறை செய்து பார்த்து ஒருவழியாக 'ரவா இட்லி ரகசியங்களை, நுணுக்கங்களை' கற்றுத் தேர்ந்து விட்டேன். நீங்களும் என்னைப் போல ரவா இட்லி மாஸ்டர் ஆக கீழ்க்கண்ட முறையினை பின்பற்றலாம். ஹோட்டல், ரெடிமேட் மிக்ஸை விட குறைந்த செலவில் பூப் போன்ற ரவா இட்லி செய்து அசத்தி விடலாம்.

இரண்டு தம்ளர் ரவைக்கு 1½ தம்ளர் தயிர் தேவைப்படும். தயிர் நிறைய சேர்த்தால் இட்லி அமுங்கி விடும். அதே போல ரொம்பவும் புளித்துப் போன தயிராகவும் இருக்கக் கூடாது. காலை டிபனுக்கு இரவு தயிர் தோய்த்தால் சரியாக இருக்கும். ரவை, தயிர் இவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு, கால் ஸ்பூன் சமையல் சோடாவும் போட்டு சுமார் ½ தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து குறைந்தபட்சம் முக்கால் மணி நேரம் ஊறவிடவும். (ரவை சரியாக ஊறாவிட்டால் இட்லி சரியாக வேகாது).

வாணலியில் 2 கரண்டி நெய்யை (இட்லி வரவரவென தொண்டையைப் பிடிக்கிறாற் போல இல்லாமல் மெத்தென்று வர) சூடாக்கி 1 ஸ்பூன் கடலை பருப்பு, வசதிக்கு ஏற்ப முந்திரி துண்டுகள், 4 பச்சை மிளகாயை தாளித்துக் கொண்டு அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஒரு ஸ்பூன் மிளகைத் தட்டிப் போட்டு மாவுடன் சேர்க்கவும். ரவை அதிகப்படியாக தண்ணீரை உறிஞ்சி இருந்தால் மேலும் ¼ தம்ளர் தண்ணீர் விடவும்.

இட்லி நன்றாக உப்பி வரும் என்பதால் எண்ணெய் தடவிய தட்டில் முக்கால் பாகத்திற்கு மாவு விட்டால் போதும். விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வட்டமாக அரிந்த தக்காளியோ, துருவிய கேரட்டோ, பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லியோ, முழு முந்திரி பருப்போ வைத்து அலங்கரித்து குக்கரில் இட்டமாக தண்ணீர் ஊற்றி சுமார் 10 – 12 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.

அப்போ நாளைக்கு கண்டிப்பா உங்க வீட்ல டிபன் ரவா இட்லிதான். எப்படி என் ஜோஸியம்?

— பத்மஜா ராமகோபால்.

முட்டாளுக்கா மோர் சாதம்?

✉ உஷா சுப்ரமண்யன் அவர்களின் 'நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம்' ஒவ்வொரு வரியும் அனுபவத்தில் தோய்த்து எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை உணர முடிந்தது. உழைப்பவர்களுக்கும், உழைக்காமல் மற்றவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப் படுபவர்களுக்கும் ஒரே நேரத்தில் தேவையான அறிவுரைகளைக் கொடுக்கிறார்.
சென்னை–96, கமலா தெய்வசிகாமணி

✉ 'முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு இத்தனை சக்தியா?' படித்ததன் மூலம் நிறைய விஷயங்கள் தெரிந்து கொண்டேன். என் கைப்பையில் சிறிய மேக்கப் கண்ணாடி, உடனே குடியேறி விட்டது என் பாதுகாப்புக் கவசமாக. ஒரு சிறிய மேக்கப் கண்ணாடியைப் பரிசாகவும் கொடுத்து விட்டேன்.
சென்னை–91, கோமதி முத்துகிருஷ்ணன்



✉ 'காலம் கடந்த பின்' கதை அருமையாக இருந்தது. நிறைய பெண்கள் கணவனோடு தனியாக எங்கும் வெளியே செல்ல முடியாமல் மனதிற்குள் ஆசையைப் புதைத்து விரக்தியில் வாழும் துர்பாக்கிய நிலை தான் அதிகம். அதை அப்பட்டமாக கதை வடிவமாக்கிய கதாசிரியருக்குப் பாராட்டுக்கள்.
- பெயர் வெளியிட வேண்டாம்.

✉ சுற்றுலா போகும் பெண் குழந்தைகள் ஜாக்கிரதை. உண்மையிலேயே ஒரு எச்சரிப்பு மணி ஒலிக்க வைத்துள்ளார் பவானி என்ற சகோதரி. டீன்ஏஜ் குழந்தைகளை எவ்வாறெல்லாம் பாதுகாக்க வேண்டி உள்ளது. புனிதமான ஆசிரியப் பணியைப் போர்த்திக் கொண்ட அந்த ஓநாயை அந்த ஸ்பாட்லேயே அடித்துத் துவைத்திருக்க வேண்டாமோ. விட்டு விட்டீர்களே பவானி.
விருதுநகர்-21, ஜி. அருள்ராணி

✉ 'அள்ளிச் சாப்பிட்டுவிட்டு ஓடாதீர்கள்' என்கிற தலைப்பில் விஜயா ஸ்ரீதரன் எழுதிய கட்டுரை அருமை. எதைச் சாப்பிட வேண்டும், எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும், எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்கு அந்த அட்டவணை ஒன்றே போதுமே! கட்டுரையின் முழு சாராம்சமும் அதில் அடங்கியுள்ளது.
தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். கீதா, எஸ். உமா

✉ 'தண்ணீர் Vs கோகோ-கோலா' என்கிற தலைப்பில் கட்டுரையைப் படித்தேன். ஆணிகளைக் கூட கரைத்துவிடவும், எலும்புகளை நொறுக்கி விடவும் கூடிய கோகோ கோலா போன்ற பானங்களைக் குடிப்பதால் மனித உயிருக்கு மாபெரும் தீங்கினை விளைவிக்கிறது என்பதைப் படிக்கும்போது பணம் கொடுத்து வலிய ஏன் வியாதியை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற எண்ணம் எல் லோருக்கும் வர வேண்டும். இதையும் மீறி பருக விரும்பினால், ஸாரி...
லால்குடி–601, கெஜலக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்

✉ அரச மரத்தடிப் பிள்ளையாரை இதுவரை பயபக்தியோடுதான் வணங்கி வந்திருக்கிறோம். அதன் மகாத்மியங்களை தற்போது அறிந்து உண்மையிலேயே மெய்சிலிர்த்து விட்டோம்.
மேலப்பொன்னகரம்–16,
ஆர்.வேலம்மாள்

✉ மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களது சில வார்த்தைகள் படித்தேன். மனிதனது நம்பிக்கையின் சக்தியை மிக அழகாக விளக்கி இமயமலை சிகரம் ஏறும் சாதனையாளர்கள் பற்றிய ஒரு டாகுமெண்டரி படத்தைப் பார்த்த உணர்வை ஏற்படுத்தி விட்டார் போங்கள். மிக அருமையான கட்டுரை. தொடர்க அவரது பணி.
ஈரோடு–105, கே. துரைசாமி

✉ தயிர்சாதம் கொடுக்கும் விதத்தில் கொடுத்தால், அதுவே தேவாமிர்தம் (குழந்தைகள் பாஷையில் தச்சிமம்மு). 'முட்டாளுக்கு மோர் சாதம்' என்று கூறுபவர்கள் பரிதாபத்திற்குரியவர்கள், அதன் அருமை புரியாதவர்கள் என்று தான் சொல்ல வேண்டும். வயிற்றுக்கு எந்தக் கெடுதலும் செய்யாதது. கோடை காலத்திற்குச் சரியான ஏர்கண்டிஷன்.
சென்னை–87, ஏ.இந்திரா

✉ நம்மை அழகுபடுத்தும் பொருட்களுக்குப் பின்னால் இப்படி ஒரு அவல கதை உள்ளதா? அதிர்ச்சி ஏற்படுத்திய செய்தி அது! மற்ற உயிரை வருத்தி நாம் பெறும் அழகு அகோரத்திற்குச் சமமே!
திருச்சி–4, ஆர்.பிரகாஷ் (ஹிமயா)

அட்டை வண்ணப்படம் : **டி.சி. நாகேஷ்**
இணைப்பு அட்டைப்படம் : **ஓவியர் ஷ்யாம்**

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

மெகா பரிசுப் போட்டியின் புதுமையான இந்தப் போட்டித் தொடரில் நீங்கள் மெகா பரிசு வெல்ல இன்னும் மூன்றே போட்டிகள்தான் உள்ளன. அதற்குள் உங்கள் திறமையைக் காட்டி சிறந்த பரிசை தட்டிச் செல்லுங்களேன்!

மெகா பரிசுப் போட்டியின் எட்டாவது தலைப்பு இதோ –

கல்யாண கலாட்டா

(ஒவ்வொரு வீட்டிலும் திருமணத்தின் போது ஏதாவது வேடிக்கை நிகழ்ச்சி, வேடிக்கையா, எத்தனையோ பெரிய காவியமே எழுதுவது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றிருக்கும். அவ்வளவு பக்கம் நம்மால் பிரசுரிக்க இயலாது. ஆனாலும் அப்படிப்பட்ட மறக்க முடியாத சுவாரஸ்யமான நிகழ்ச்சிகளை எழுதலாமே!)

மங்கையர் மலர் வழங்கும் மெகா பரிசுப் போட்டி - 8

• ஆர். விமலா



இப்படி ஒரு அருமையான தலைப்பைத் தந்து அசத்தியிருப்பவர் தஞ்சாவூரைச் சேர்ந்த ஆர். விமலா. இவர் பரிசாக ரூ. 1000/- பெறுகிறார். வாழ்த்துக்கள்.

இந்த மெகா பரிசுக்காக நம் மங்கையர் மலர் வாசகச் சகோதரிகளை நடுவர்களாக சந்தித்து நடத்தி வரும் பரிசீலனைகளும் மிக்க மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. நாம் சந்தித்த வாசகிகள் அனைவரும் அவர்களிடம் உள்ள எழுத்தார்வம், படிப்பு போன்ற திறமைகள் இதன் மூலம் பளிச்சிட்டதாகக் கூறியது நமக்குப் பெருமை அளிப்பதாகவே இருக்கிறது.

இதே போல் இனி வரும் மூன்று போட்டிகளில் நடுவராக பங்கேற்று இந்தப் புதுமையான போட்டியில் உங்களது பங்களிப்பைத் தர விருப்பமா சகோதரிகளே? அப்படியென்றால் உங்கள் திறமைகளைப் பட்டியலிட்டு எங்களுக்கு அடுத்த தபாலில் உடனே அனுப்பி விடலாமே. இதுவரை இடம்பெற்றிருந்த மாவட்ட ஊர்கள் அல்லாது பிற மாவட்ட (திருநெல்வேலி, ராமநாதபுரம், சேலம், ஈரோடு...) வாசகிகள் மட்டும் எழுதியனுப்பவும்.

☼ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

☼ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

☼ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 8' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

☼ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.7.2001

முதல் பரிசு –
ரூ. 10,000/-

இரண்டாம் பரிசு –
ரூ. 5,000/-

மூன்றாம் பரிசு –
ரூ. 3,000/-

ஆறுதல் பரிசு –
ரூ. 1,000/-

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

வரலெக்ஷ்மி ராவே மா இண்டிகி

டொர்...க...ர்...டொ...ர்

அந்தக் காலை நேரத்தில் மிக்ஸி உச்சஸ் தாயியில் அலறிய சத்தத்தில் தூக்கம் கலைந்து காயத்ரியும் கணேஷூம் எழுந்து ஹாலுக்கு வந்தார்கள்.

பேப்பர் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ராகவனி டமிருந்து, "அப்பா ப்ளீஸ்" கணேஷ் பேப்பரை பிடுங்கிக் கொண்டான். காயத்ரி பாத்ரூம் நோக்கி மெதுவாய் நடை போட்டாள்.

மிக்ஸி சத்தம் நின்றது. கிச்சனிலிருந்து குரல் மட்டும் வந்தது.

"ஒரு நிமிஷம் இங்கே வாங்க. பேப்பர் அப்புறமா படிக்கலாம், எங்கேயும் போயிடாது. பால்காரன் வந்தால் நாளைக்குக் கார்த்தால அரை லிட்டர் பால் சேர்த்து ஊத்தச் சொல்லணும்."

"ஓ.கே., நான் பார்த்துக்கறேன்."

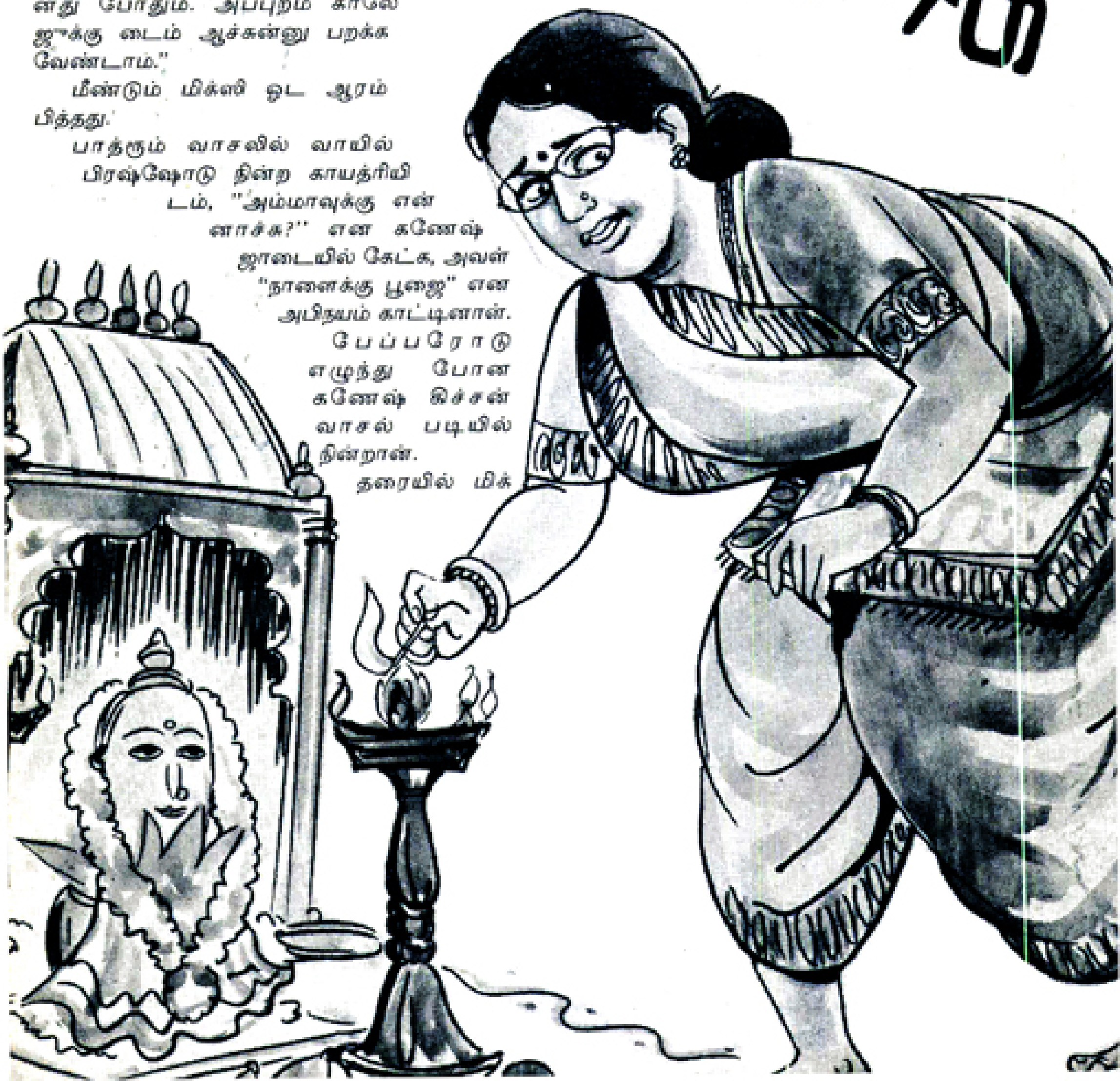
"உங்க அருமை பிள்ளையையும் பொண்ணையும் எழுப்புங்க தூங்கி னது போதும். அப்புறம் காலே ஜுக்கு டைம் ஆச்சுன்னு பறக்க வேண்டாம்."

மீண்டும் மிக்ஸி ஓட ஆரம் பித்தது.

பாத்ரூம் வாசலில் வாயில் பிரஷ்ஷோடு நின்ற காயத்ரியி டம், "அம்மாவுக்கு என் னாச்சு?" என கணேஷ் ஜாடையில் கேட்க, அவள் "நாளைக்கு பூஜை" என அபிநயம் காட்டினாள்.

பேப்பரோடு எழுந்து போன கணேஷ் கிச்சன் வாசல் படியில் நின்றான்.

தரையில் மிக்



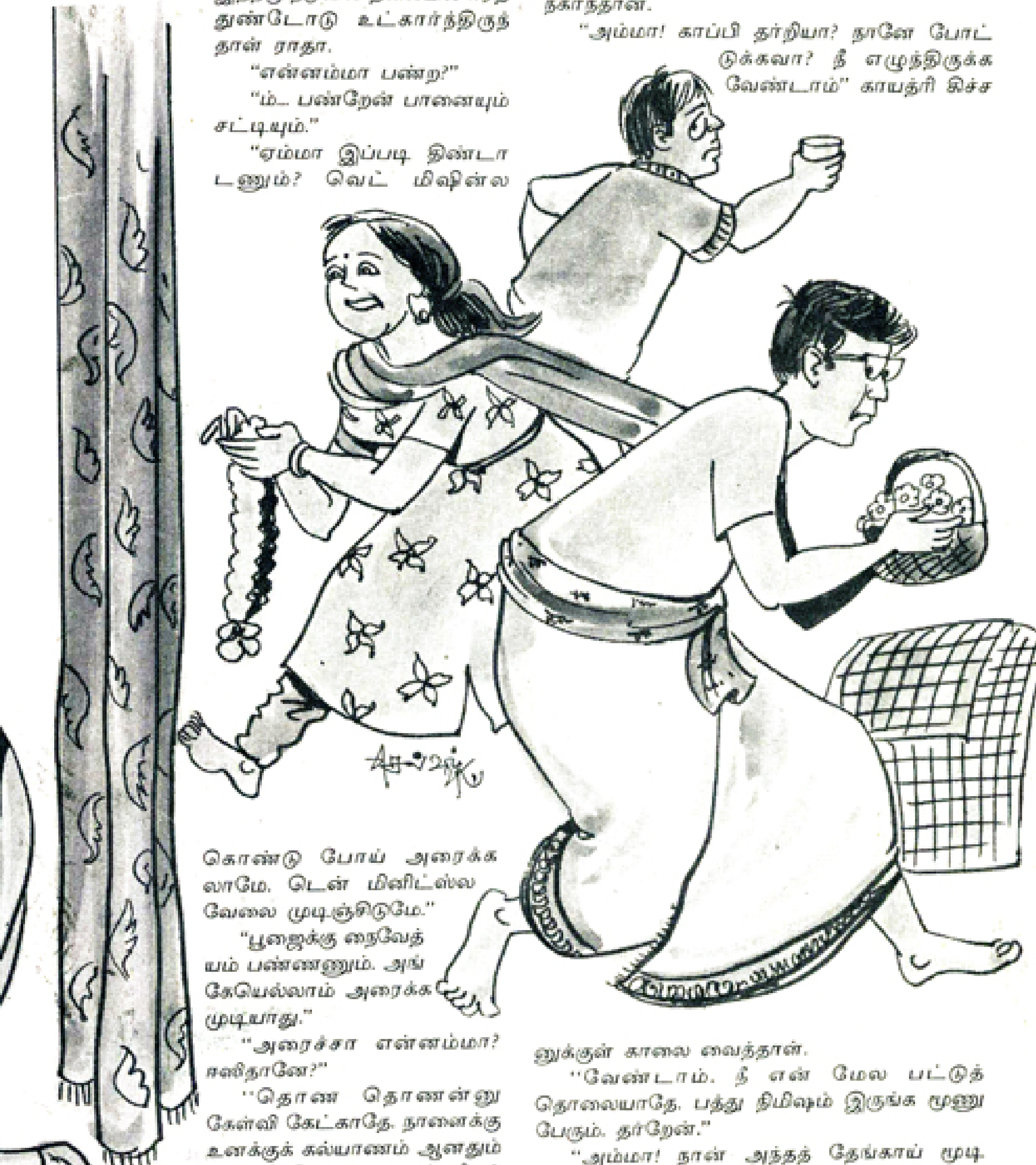
பூரணி விஜய்

ளியை வைத்துக் கொண்டு சுற்றிலும் நியூஸ் பேப்பர் சல்லடை மாவுத்தாம்பாளங்கள் இதற்கு நடுவில் தலையில் ஈரத் துண்டோடு உட்கார்ந்திருந்தாள் ராதா.

"என்னம்மா பண்ற?"

"ம்.. பண்றேன் பானையும் சட்டியும்."

"ஏம்மா இப்படி திண்டாடணும்? வெட் மிஷின்ல கொண்டு போய் அரைக்கலாமே. டென் மினிட்ஸ்ல வேலை முடிஞ்சிடுமே."



"பூஜைக்கு நைவேத்யம் பண்ணணும். அங்கேயெல்லாம் அரைக்க முடியாது."

"அரைச்சா என்னம்மா? ஈஸிதானே?"

"தொண தொணன்னு கேள்வி கேட்காதே. நாளைக்கு உனக்குக் கல்யாணம் ஆனதும் வரலெக்ஷ்மி நோன்பு வரும். நீயும் உன் பொண்டாட்டியும் மிஷின்ல அரைச்சு அம்பாளுக்கு வையுங்க, திவ்யமா இருக்கும்" மாவைச் சலிக்க ஆரம்பித்தாள்.

கணேஷ் பதில் பேசாமல் நகர்ந்தான்.

"அம்மா! காப்பி தர்றியா? நானே போட்டுக்கவா? நீ எழுந்திருக்க வேண்டாம்" காயத்ரி கிச்சணுக்குள் காலை வைத்தான்.

"வேண்டாம். நீ என் மேல பட்டுத் தொலையாதே. பத்து நிமிஷம் இருங்க மூணு பேரும். தர்றேன்."

"அம்மா! நான் அந்தத் தேங்காய் மூடி எல்லாம் திருகித் தரவா?"

"குளிக்காம எதையும் தொடக் கூடாது. போயேன் என்னை தொண தொணப்பு செய்யாம இருந்தாலே பெரிய ஹெல்ப்."

காயத்ரியின் முகம் சிறுத்துப் போனது.

"என்னப்பா இந்த அம்மா எழுந்ததுமே

இப்படி மூட்-அவுட் பண்றாங்க" சிணுங்கிய படி ராகவனிடம் போய் உட்கார்ந்து கொண்டான்.

"சாதாரணமா ஸ்லோகம் சொல்ல ஆரம்பிச்சாலே அம்மா முகத்துல என்னும் கொள்ளும் வெடிக்கும். நாளைக்குப் பூஜை வேற கேட்கவே வேண்டாம்."

"வேலை அதிகமாறதால அவளுக்கு டென்ஷன். நோன்புக்கு நைவேத்யம் பண்ண பிஃப்டி பர்சென்ட் வொர்க்கை இன்னைக்கே செய்துட்டா நாளைக்கு ஈஸியாயிடுமே. சரி, காயத்ரி! நீ அம்மாவைக் கத்த விடாம குளிக்கப் போ. கணேஷ்! நீ போய் ப்ரெஷ் பண்ணு."

"காப்பி கிடைக்கும்னு சொல்லுப்பா. அப்போதான் எழுந்து போவேன். "நானும் தான்" காயத்ரியும் சேர்ந்து கொண்டாள்.

பின் கேட்டில் நாய் குரைத்தது.

"அப்பா! சீஸருக்குக் கூட பால் ஊத்தலையா? பாவம்ப்பா" ப்ரிட்ஜைத் திறந்து ப்ரெட்டை எடுத்தான்.

"மனுஷனுக்கே காப்பியைக் காணுமாம். நாய்க்கு பாலா?" கணேஷ் முணுமுணுத்தான்.

"அம்மா! ப்ளீஸ் சீஸருக்கு மட்டும் ஒரு தம்ளர் பால் தாயேன். சுட வெக்கக் கூட வேண்டாம்."

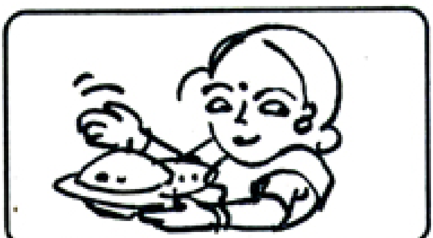
ராதா முறைத்த கிராஃபிக்ஸ் முறைப்பில் காயத்ரி போன வேகத்தில் திரும்பி வந்தாள்.

"ரெண்டு மூணு நாளைக்கு நாய் பேய் எல்லாத்தையும் அவிழ்த்து விடாம கட்டி போட்டே வையுங்க. வீடு முழுக்க அது சுத்த வேண்டாம்."

மற்ற நாளில், "என் செல்லம். என் தங்கம், பயங்கர அறிவு. வாய்தான் இல்லை சீஸர் உனக்கு" என ராதா கொஞ்சி மகிழும் சீஸர்

அதிகம் புளிப்பில்லாத மாங்காயை அப்படியே குக்கரில் வேகவைத்து சதைப்பற்றை மட்டும் வழித்துக் கொண்டு உப்பு, பச்சை மிளகாய், புதினா, வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொதிக்க விட்டு மாங்காய் சாஸ் செய்யலாம். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பிரெட், பூரி என எல்லாவற்றிற்கும் தொட்டுக் கொள்ளக்கூடிய சுவையான சாஸ் இது.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



இன்று நாயாகி பேயானதை நினைத்து ராகவனுக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

"அம்மா! வீடு கூட்டலாங்களா? பாமான் விளக்கிடவா?" பூங்கொடி வந்து நின்றாள்.

"மாவிலை கொண்டு வந்தீங்களா ஆயா?"

"இல்லைம்மா. அவசரத்துல வந்திட்டேன். எல்லா வீட்டு வேலையும் முடிச்சிட்டு பதினோரு மணிக்குக் கட்டாயம் கொண்டு தாரேன். உங்களுக்கு நாளைக்குத்தானம்மா சாமி பூஜை? மத்தியானத்துக்குள்ள கொண்டு வரேன்."

"இப்பவே போய் கொண்டு வாங்க."

"இன்னும் ரெண்டு வீட்டு வேலை மிச்சமிருக்குதுங்கம்மா."

"அதெல்லாம் முடியாது. இப்பவே போய் கொண்டு வந்துட்டு வேலை செஞ்சா போதும்."

பூங்கொடி பதில் பேச முடியாமல், "சரிம்மா" என்றபடி போனாள்.

"காயத்ரி. இந்தா! மூணு பேருக்கும் காப்பி."

"கையில வாங்காதே. எடுத்துக்கோ" டொக் என ராதா காப்பியைக் கீழே வைத்து விட்டுப் போனாள்.

கொஞ்ச நேரத்தில் வெல்லமும் ஏலக்காயும் சேர தேங்காய் பூரணத்தின் மணம் கமகமவென வீசியது.

"அம்மா! இன்னைக்கு லஞ்சுக்கு என்ன தரப் போறே?"

"ஒண்ணும் கிடையாது. எனக்கு ஆயிரம் வேலை இருக்கு. இப்பவும் ப்ரெட்டை டோஸ்டர்ல போட்டு சாப்பிட்டுட்டு காலேஜ் கிளம்பலாம் ரெண்டு பேரும்."

"அப்பா! இன்னைக்கு உங்களுக்கு ப்ரேக்பாஸ்ட் கட்." கணேஷ் ரகசியமாய்ச் சொன்னான்.

"நீங்க குளிச்சிட்டு வந்து இன்னொரு காப்பி குடிச்ச பிறகு கடைக்குக் கிளம்புங்க. பழமெல்லாம் வாங்கணும். உதிரிப்பூ இன்னும் வேணும். ரெண்டு நாள் பூஜை இருக்கு. டி.வி. நியூஸ் பார்த்து டைம் வேஸ்ட் பண்ண வேண்டாம். சனிக்கிழமை வரைக்கும் டி.வி.யை மூட்டைக் கட்டி வையுங்க."

"அப்பா, உங்களுக்கு டீவியும் கட்" காயத்ரி சேர்ந்து சிரித்தபடி கிளம்பினாள்.

ராகவன் அடுத்த அரை மணி நேரத்தில் மார்க்கெட்டுக்குக் கிளம்பினார்.

"காதோலை கருகுமணி வாங்க மறந்துட்டேன். வேணும். தாழம்பூ என்ன விலையானாலும் வாங்குங்க. நல்லதா இருக்கான்னு பாருங்க. வெறும் பச்சை மடலை கட்டித் தந்துடப் போறான். சின்ன வாழைக்கட்டை ரெண்டு வேணும்."

"ஓ.கே. நான் போயிட்டு வரேன். நீ ஏதாவது குடி. ராதா."

ராகவன் கிளம்பிப் போனார். மாவிலையோடு ஆயா வந்தாள்.

மனிதனுக்கு வரும் துன்பங்களெல்லாம் அவன் நாவிலிருந்துதான் வருகின்றன.
– அரேபிய பழமொழி
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

கொழுக்கட்டை மாவை சலித்து நியூஸ் பேப்பரில் பரவலாய் காயவைத்து விட்டு சமையல் வேலையை ராதா ஆரம்பித்தாள்.

ராகவன் திரும்பி வந்து பழங்களை தட்டில் அடுக்கி விட்டு பூக்களை தனித்தனியே கவரில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தார். வீடு முழுவதும் கழுவப்பட்டு ஃபேன் காற்றில் தரை காய்ந்திருந்தது.

"நீங்க சாப்பிட வரலாம். எனக்கு இன்னும் கொஞ்சம் வேலை இருக்கு. முடிச்சிட்டு சாப்பிடறேன்."

"நான் வெயிட் பண்றேனே."

"வேண்டாம். நீங்க சாப்பிட்டுட்டு லாஃப்ட் மேல இருக்கிற அம்மனை அலங்காரம் பண்ற ஸ்டாண்டை எடுத்துக் கழுவிக் காய வையுங்க."

ஒருவழியாய் ராதா சாப்பிட உட்கார்ந்த போது மணி ஒன்றை நெருங்கி விட்டது.

"தலைவலி மண்டையைப் பிளக்கறது."

"காலை டிபன் சாப்பிடாம இத்தனை நேரம் பட்டினி கிடந்ததால வந்துருக்கும். இங்க வா ராதா! ஃபேன் கீழ வந்து பத்து நிமிஷம் உட்கார்ந்து தலையைக் காய வை. ரிலாக்ஸ் பண்ணிக்க. ஃப்ரெஷ் ஆயிடும். கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடு."

ராகவன் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே தலையில் கட்டியிருந்த துண்டை அவிழ்த்து சோபாவின் மேல் போட்டு விட்டு உதறிக் கூட விடாமல் அப்படியே நுனி முடிச்சு போட்டுக் கொண்டாள்.

"என்னத்த நான் ரெஸ்ட் எடுக்கறது? இழை கோலத்துக்கு அரைச்ச வீடு பூரா போடணும். பீரோவிலிருந்து அம்பாள் முகம் அலங்கார சாமானைத் தேடி எடுக்கணும். உதிரிப் பூவை தொடுக்கணும். மாவிலையைத் தோரணம் கட்டணும்" தனக்குத் தானே சொல்லிக் கொண்டு எழுந்து போனாள்.

ஐந்து நிமிடத்தில் இழைக்கோலத்துக்கு அரைத்து முடித்துப் பூஜை செய்யப் போகும் இடத்தில் பெரியதாகவும் மரப் பலகையிலும் ஹாலில் அம்மனை அழைக்கப் போகும் இடத்தில் சின்னதாகவும் கோலங்கள் போட்டுக் காய்ந்ததும் காவியால் கரை கட்ட வீடே மங்களகரமாய் இருந்தது.

அம்மனை வைப்பதற்காகவே செய்த சின்ன மர ஸ்டாண்டில் மாவிலை, வாழைக்கட்டை இவற்றைக் கட்டி ராகவன் தயார் செய்தார்.

ப்ரேம் போட்ட வரலக்ஷ்மி அம்மன் படத்தைச் சுவரில் மாட்டி அதற்கு முன்பாக கோலத்தில் ஸ்டாண்டை வைத்தார்.

பூஜை சொம்பில் பச்சை அரிசி, மஞ்சள் கிழங்குகள் பவுன் மோதிரம் ஒரு ரூபாய் நாணயம் இவற்றைப் போட்டு மாவிலைக் கொத்தை வைத்து அதன் மேல் சிறிய தேங்காயை நிற்க வைத்து கலசத்தில் அம்மன் முகத்தைப் பொருத்தி இரு பக்கமும் காதோலை கருகுமணியைக் கோர்த்து அம்மன் உருவத்திற்குக் கீழே பட்டுக்கரை போட்ட சின்னப் பாவாடையைக் கட்டி அரிசி பரப்பிய பலகையின் மேல் கலசத்தை வைத்து மெதுவாக ஸ்டாண்டுக்குள் வைக்க அலங்காரம் ராதாவுக்குத் திருப்தியாக இருந்தது.

கலர் கலராய் பல்புகளோடு சீரியல் செட்டை ராகவன் ஆன் செய்ய அம்பாள் ஜொலித்தாள்.

"லைட் எரியட்டும் ராத்திரி ஆஃப் பண்ணிக்கலாம். ரொம்ப அழகா இருக்கு. வாசல் படிக்கும் மாவிலை கட்டுங்க" என்றபடி ராதா பூத் தொடுக்க ஆரம்பித்தாள்.

சாயங்காலமாய் பாயசம் செய்து அம்மனுக்கு நைவேத்தியம் செய்தபோது கணேஷும் காயத்ரியும் வந்தார்கள்.

"வாவ்! சூப்பரா இருக்கு டெகரேஷன்."

"தாழம்பூ, முல்லை, மல்லி, சம்பங்கி, கொய்யா பழம், ஊதுபத்தி எல்லாம் சேர்ந்து வீடு ஃபுல்லா வரலக்ஷ்மி நோன்பு வாசனை அடிக்கறதும்மா." காயத்ரி பரவசமாய்ச் சொன்னாள்.

"அதென்ன நோன்பு வாசனை? இந்தா பாயசம்" ராதா சிரித்தபடி கொடுத்து விட்டுப் போனாள்.

"என்னப்பா உங்க மிஸஸ் நார்மலாயிட்டாங்களா?" கணேஷ் சின்னக் குரலில் சீண்டினான்.

"வேலை டென்ஷன்பா அவளுக்கு. இப்போ பாரு ரிலாக்ஸ்டா சாந்தமா இருக்கா. இனிமே கோபப்பட மாட்டாள்."

"நாளைக்குக் காலையில பாருங்க. வீடே அமர்க்களப்படும். பழையபடி சத்தம்தான். லேடீஸே மோசம்ப்பா. நமக்கும்தான் ஆவணி அவிட்டம், பூஜை எல்லாம் இருக்கு. இப்படியா அலட்டிக்கிறோம். அவங்க ஃபங்ஷன்னு ஒரே அலட்டல்" கணேஷ் எழுந்து போக ராகவன்

மென்மையாய்ச் சிரித்தார்.

"நாளைக்கு எத்தனை மணிக்கும்மா பூஜை ஸ்டார்ட் பண்ணனும்? நான் லீவு போடணுமா?"

"ஆறு மணிக்கெல்லாம் 'டாண்'னு சாஸ்திரிகள் வந்துடுவார். நீ அஞ்சு மணிக்கு எழுந்து குளிச்சிடு. நாளைக்கு ஆடிப் பெருக்கு வேற. புது க்ரீன் கடிதாரை எடுத்துப் போட்டுக்க."

"எனக்கும் ஒரு புது வேட்டி எடுத்து வை காயத்ரி. நானும் அம்மாவுக்கு ஹெல்ப் பண்றேன். கணேஷ்! நீயும் சீக்கிரம் எழுந்து பூஜையில கலந்துக்க. டீ.வி.யை ஆஃப் பண்ணூனு தூங்கப் போகலாம்."

கணேஷ் சொன்னது போல் விடியற்காலை நான்கு மணியிலிருந்து வீடு அமர்க்களப் பட்டது.

"கிச்சனுக்குள்ள வந்து துப்பட்டாவை நாலு பக்கமும் வீசாதே. இழுத்துப் பின் போடு. இல்லைன்னா துப்பட்டாவை கழட்டி சேர்ல போடு. நோன்பு சரடு நாலு இருக்கும். நடுவுல பூ கோர்த்து அடையாளமா எடுக்கறா மாதிரி அம்மன்கிட்டயே வை."

வழக்கமான அதட்டல் உருட்டலோடு பாயசம், வடை, கொழுக்கட்டை, இட்லி, சாதம் எல்லாம் செய்து கொண்டிருந்தாள் ராதா.

"நைவேத்தியத்துக்கு மட்டும் எல்லா அயிட்டமும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் ரெடி பண்ணிக்க. பூஜை முடிஞ்சதும் மீதியை செய்துக்கலாம்."

"இதோ முடிச்சுட்டேன். வடை தட்டினால் ஆச்சு."

சந்தனம் இழைத்து, வெற்றிலை சீவல் பழம் தேங்காய், பூ எல்லாவற்றையும் ராகவன் எடுத்து வைத்தார்.

"சாஸ்திரிகள் வந்துடுவார். அம்பாளை அழைக்கணும் புடவை மாத்திக்கறேன்" பத்து தடவைக்குக் குறையாமல் மடிசாரை கட்ட முயற்சி செய்து ஒருவழியாய் வந்தாள்.

"வரலெக்ஷ்மி ராவே மா இண்டிகி. க்ஷீராப்தி புத்ரி..."

"ஏம்மா! எத்தனை வருஷமா பூஜை பண்றே? இந்த ரெண்டு வரி மட்டும்தான் தெரியுமா? முழு பாட்டையும் எப்போதான் பாடப் போற?"

"ஏதோ நோட்டுல எழுதியிருக்கேன்னு நினைக்கறேன் பார்க்கணும்" என்றபடி ஆரத்தியைக் கரைத்து, "பாக்யாத லக்ஷ்மி பாரம்மா" விற்குத் தாவினாள்.

"நேரமாச்சு" என்றபடி அம்மனை அழைத்துப் போய் பூஜை இடத்தில் வைத்தார்கள்.

கிச்சனுக்குள் புகுந்து ராதா ஏதோ வேலை செய்ய ஆரம்பிக்க சாஸ்திரிகள் வந்து விட்டார்.

"காயத்ரி! இங்க வா. பூஜை முடிஞ்சு நான் நைவேத்யம் கேட்கும் போது இதோ வரிசையா



அரிசி களைந்து குக்கரில் வைத்து அதன் மேல் தட்டில் ஒரு உருளை நறுக்கி வெந்ததும் இறக்கினேன். தயிரில் அளவான உப்பு சேர்த்து வெந்த உருளையைத் தோல் நீக்கிக் கையால் நசுக்கித் தயிருடன் கலந்தேன். வெறும் வாணலியில் வறுத்த மிளகு, சீரகத்தைப் பொடி செய்து அதனுடன் கலந்து சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். ரொம்ப நன்றாக இருந்தது.

– ராஜமாதங்கி

■ ■

வெச்சிருக்கிறதை எல்லாம் ஒரு சொட்டு நெய் விட்டுக் கொண்டு வா. சேஸ்ல கொழுக்கட்டை வெச்சிருக்கேன். அஞ்சு நிமிஷம் கழிச்சு மறக்காம ஆஃப் பண்ணிடு."

"சுக்லாம் பரதரம் விஷ்ணும்" மஞ்சளில் பிள்ளையார் பிடித்துப் பூஜை தொடங்கியது.

சற்று நேரத்தில் கொழுக்கட்டை இருந்த கால்லை காயத்ரி ஆஃப் செய்தாளா என்ற கவலை வந்து விட்டது ராதாவுக்கு.

கிச்சன் பக்கமாக கண்ணைக் காட்டி கால்லை ஆஃப் செய்யச் சொல்லி ஜாடை காட்டியபடி பூஜை செய்ய,

"எல்லாம் அப்பவே பண்ணியாச்சு. நீ கவலைப்படாம மந்திரம் சொல்லு." தூபம் தீபம் காட்டி அம்மனுக்கு எல்லாம் நைவேத்யம் செய்து கற்பூரம் ஒற்றிக் கொண்டு பூ போட்டு வரலெக்ஷ்மியை வேண்டிக் கொண்டு சரடு கட்டிக் கொண்டு எல்லோரும் நமஸ்காரம் செய்தார்கள்.

"நாளைக்குப் புனர்பூஜை செய்யணும். என்னால வர முடியாது. வேலையிருக்கு. நீங்களே பேஷா பண்ணிடலாம். ரொம்ப சிம்பிள்தான்" பிரிண்ட் அடித்த பேப்பரைக் கொடுத்து விட்டுக் கிளம்பினார் சாஸ்த்ரிகள்.

ஆடிப்பெருக்கு என்பதால் கலவை சாதங்கள் செய்து காயத்ரியையும் கணேசையும் காலேஜுக்கு அனுப்பி வைத்தாள் ராதா. அதற்குப் பிறகும் கொழுக்கட்டை செய்தபடி ரொம்ப நேரமாய் கிச்சனிலேயே இருந்தாள்.

"போறும் ராதா. இன்னுமா முடிக்கலை?"

"எப்படி போதும்? ரெண்டு பேரும் ஃப்ரெண்ட்ஸுக்குத் தரணும், டிபன் பாக்ஸ்ல நிறைய போடச் சொல்லிக் கொண்டு போயிட்டா. நமக்கு வேணும். அக்கம் பக்கம் கொடுக்கணும். பூங்கொடி ஆயாவுக்குத் தர

வேண்டாமா? வடை மாவு மீதி இருக்கு தட்டணும்" வேலை லிஸ்ட் நீண்டது.

இன்னும் எல்லா வேலைகளையும் முடித்து விட்டு ராதா சாப்பிட உட்கார்ந்த போது மணி பன்னிரெண்டு ஆகியிருந்தது. ராகவனுக்கும் பாவமாய் இருந்தது.

மறுநாளும் ராதா சீக்கிரமே எழுந்து டிபன், சாப்பாடு முடித்து புனர்பூஜை செய்ய ரெடியானாள்.

"பாயசம் சுண்டல் தேங்காய்ப் பழம் இருக்கு பூஜைக்கு. போதும்" பிரிண்டட் பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டாள்.

சந்தனம், குங்குமம், நெய்திரி, கற்பூரம் எல்லாம் ரெடியாய் எடுத்து வைத்துக் கொண்டாள். தசாங்கம் காட்டும் சிறிய கைப்பிடி வைத்த வெங்கல ஸ்டாண்டை மட்டும் காணோம்.

"தூபம் காட்டற ஸ்டாண்டை காணோமே. எங்கே போச்சு?"

"பொறுமையா தேடு ராதா. சாமிகிட்டே தான் இருந்தது."

"நீங்கதானே நேத்திக்கு எல்லாத்தையும் எடுத்து வெச்சீங்க? வந்து தேடுங்க. எங்கே போயிடும்? ரெக்கை முளைச்சு ஒரே ராத்திரியில பறந்து போயிடுத்தோ?" ராதா டென்ஷனானாள்.

"போச்சு. அம்மா சத்தம் போட ஆரம்பிச்சாச்சு. பூஜை களை கட்ட ஆரம்பிக்கறது பாரு" கணேஷ் அலுத்துக் கொண்டான்.

"வீட்டுல வெச்சது வெச்ச இடத்துல இருந்துட்டா நான் ஏன் இப்படி இருக்கேன்? எல்லாம் தலையெழுத்து."

முணுமுணுத்தபடி சாஸ்த்ரிகள் கொடுத்த அர்ச்சனை பேப்பரை வைத்துக் கொண்டு தட்டுத் தடுமாறி பூஜையை முடித்தாள்.

"கிடைச்சதா?" ராகவன் இல்லை என்று தலையாட்டினார். சிறிய பித்தளை அகலில் தசாங்கத்தை வைத்துக் காட்டி விட்டு நெய் தீபம், கற்பூரம் இரண்டும் ஏற்றி நமஸ்காரம் செய்தாள்.

ராகவன் தானும் பூவை அள்ளி கண்களை மூடி ஒரு நிமிஷம் பிரார்த்தனை செய்து நமஸ்காரம் செய்து எழுந்த போது, மாவிலைக் கொத்து ஒன்றுக்குப் பக்கத்தில் கதவு ஓரமாய் கிடந்த தசாங்க ஸ்டாண்ட் கண்ணில் பட்டது.

"இதோ இருக்கு பாரு ராதா" உற்சாகமாய் அதை எடுத்து அவள் கையில் கொடுக்க,

கேட்டபோது தரலை. இப்போ எதுக்காக என்ற ஆத்திரம் மனத்தில் பரவ வாங்கிய ஸ்டாண்டை தூக்கி வீச பூஜை ரூம் கதவில் மோதி 'ணங்' என்ற சத்தத்தோடு ஹாலில் போய் விழுந்தது.

"அம்மா! என்னம்மா இது?" கணேஷும் காயத்ரியும் ஒரே நேரத்தில் அலறினார்கள்.

தன் நிலைக்கு வந்தாள் ராதா.

ஒரு நிமிடம் அவளுக்கு எதுவுமே புரியவில்லை.

கோபத்தில் செய்த தவறு மனம் சாந்தமானதும் புரியத் தொடங்க படபடப்பாய் வந்தது. எதுவும் பேசாமல் நடந்து போய் ஹாலில் தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்டாள். அழுகை முட்டிக் கொண்டு வந்தது.

"ராதா! இங்கே பாரு. நோ ப்ராப்ளம். ரிலாக்ஸ்" ராகவன் வந்து பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டார். ஐந்து நிமிடம் கழித்து,

"மனசுக்கு அமைதி கிடைக்கத்தான் பூஜை, சுலோகம், தியானம் எல்லாம் பண்றோம். நல்லா யோசிச்சுப் பாரு ராதா. ரெண்டு மூணு நாளா பாடுபட்டு இவ்வளவும் செய்தும் அந்த அமைதி ஏன் உன்கிட்டே இல்லை? எல்லாம் குறையில்லாம நடக்கணுமேங்கற டென்ஷன்ல நீ சின்னச் சின்ன அல்ப விஷயத்துக்கெல்லாம் கோபப்பட்டு சிடுசிடுன்னு எரிஞ்சு விழறே.

நாம எல்லாரும் நல்லபடியா இருக்கணும்னு நீ பண்ற பிரார்த்தனைகள் பூஜைகள்ல எங்களுக்கும் அக்கறையும் ஈடுபாடும் நிறையவே இருக்கு. அதை மொதல்ல புரிஞ்சுக்கோ. எல்லா வேலையும் நீயே இழுத்துப் போட்டுக்கிட்டுப் பசியும் பட்டினியுமா செய்யாம எங்களுக்கும் பகிர்ந்து கொடு. உனக்கு கோவாப்ரேட் பண்ண நாங்க ரெடியா இருக்கோம். எல்லா அயிட்டமும் செய்ய முடியலையா பழம் வெச்சு படைச்சாலும் அம்பாள் ஏத்துப்பா. அஞ்சு நிமிஷம் ஸ்லோகம் சொன்னாலும் அமைதியா, சிரிச்ச முகத்தோட சொல்லு. உனக்கும் நிம்மதி கிடைக்கும். வீடும் எப்பவும் சந்தோஷமா இருக்கும்."

"என்னை மன்னிச்சிடுங்க" தெளிவான முகத்தோடு ராதா சொல்ல வரலெக்ஷ்மி புன்னகையோடு ஜொலித்துக் கொண்டு இருந்தாள்.



வேகவைத்த துவரம் பருப்பு, காய்கறிகளுடன் புளிக்கரைசல், பிசிபேளாபாத் பொடி போட்டுக் கொதிக்க விடவும். கடைசியாக ஊறவைத்துப் பிழிந்த அவலைப் போட்டுக் கிளறி கடுகு, கருவேப்பிலை தாளிக்கவும். இனி அடிக்கடி 'அவல் பிசிபேளாபாத்' வேண்டும் என குடும்பத்தினர் கேட்பார்கள், தயாராய் இருங்கள்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.

கவலைகளுமாக தம் கவிக் குமுறலை வெளியிட்டு நம் நெஞ்சைத் தொடுகிறார் பாவலர். கருமலைப் பழம் நீ.

பக். 72 விலை ரூ. 15.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

புக் ஷெல்ஃப்

வாழ்க்கைக்கு உதவும் நற்கதைகள்

குழந்தைகளுக்கு நீதி புகட்டும் கதைகளாக மொத்தம் இருபத்தி யிரண்டு கதைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கதையும் ஒவ்வொரு பயனுள்ள கருத்தை வலியுறுத்துகிறது. ஆசிரியர் - டாக்டர். கே.என். சரஸ்வதி.

பக்.160 விலை ரூ. 30.00

(கடலங்குடி. பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கம்ப்யூட்டரே ஒரு கதை சொல்லு

சுஜாதாவின் ஆரம்ப காலச் சிறுகதைகளின் தொகுப்பு இந்நூல். அவருக்கே உரிய மெல்லிய நகைச்சுவையுடன் கதைகள் ஒவ்வொன்றும் படிக்கப் படிக்க சுவாரஸ்யமாகவும் அதில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் பிரமிப்பை ஏற்படுத்துபவையாகவும் உள்ளன.

பக். 200, விலை ரூ. 47.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

Shree Vishnu Sahasranaamam of Krishna Ashtakam

ஸ்ரீ விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமாவளி முழுவதும் ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. ஆங்கிலத்தில் ஸ்லோகங்களை உச்சரிக்கும் போது சமஸ்கிருத வார்த்தைகளை எப்படி ஆங்கிலத்தில் உச்சரிக்க வேண்டும் என்பதும் விளக்கப்பட் டுள்ளது. தொகுப்பு : மீனாட்சி பாலு

பக்.32

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, சன்னிதி தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

இந்துமத நம்பிக்கைகளும் தத்துவங்களும்

மூன்றாம் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது.

இந்து மதத்தில் பின்பற்றப்படும்

ஸ்ரீ ஸுக்த மஹா யக்ஞ விதானம்

ஸ்ரீ சூக்த ஹோமம் செய்து சகலவித சௌபாக் கியங்களையும் பெற்று இறைவன் அருளைப் பெறலாம் என்கிற வகையில் இந்த ஹோமம் நடத்தத் தேவையான பூஜா சாமான்கள் என்னென்ன மலர்கள் என்று விலாவாரி யாகக் தரப்பட்டுள்ளது. ஸ்லோகங்களும் தமிழிலும், சமஸ் கிருதத்திலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். வருங்கால சந்ததியருக்கு மிகவும் அரிய பொக்கிஷமாக விளங்கும். தொகுப்பு - ஸ்ரீஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர்.

பக். 75 விலை ரூ. 50.00

(Yajneeshwara Education System (P) Ltd., நெ. 50, மோதிலால் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

மனதிற்குப் பிடித்த மழைத் துளிகள்

" 'மம்மி' என்றழைத்தது குழந்தை
பூரித்த வேளையில்... தோட்டத்தில்
'அம்மா' என்றது கன்று..."

இப்படி மூன்று வரி ஹைக்கூ கவிதைகளில் நையாண்டியும், சமூகக்

பல பாரம்பரியமான விஷயங்களுக்கு விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. நமக்குத் தெரியாத பல அருமையான செய்திகளை அறிந்து கொள்ளலாம். தொகுப்பு கவிஞர் சக்திதாசன்.

பக். 136, விலை ரூ. 27.00

(ஸ்ரீ ராகவேந்திர நிலையம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

திருக்குறள் 2000

திருக்குறள் பாக்களுக்கு ஓரிரு வரிகளில் எளிதில் புரியும்படியான உரையை எழுதி கூடவே ஒவ்வொரு குறளுக்கும் புதுக் கவிதையாய் ஒரு கவிதையும் சொல்கிறார் ஆசிரியர் குமரி. சு. நீலகண்டன்.

பக் - 298, விலை ரூ. 100.00

(வருண் பதிப்பகம், 25, பெரிய தெரு, வடிவீஸ்வரம், நாகர்கோவில் - 629 001)

சித்தர்களின் மந்திரக் கலை

சித்தர்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சி நூலாக இருக்கிறது இந் நூல். சித்தர்களின் மந்திர சக்திகள், அவர்களின் யந்திர வழிபாடு, பூஜா விதிகள் என்று விரிவாக இடம்பெற்றிருக்கிறது. ஆசிரியர் சி.எஸ். முருகேசன்.

பக் - 216 விலை ரூ. 50.00

(குறிஞ்சி பதிப்பகம், 20, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049)

ஒரு வாக்கியத்தில் உலகச் செய்திகள்

பல சுவையான அரிய தகவல்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கேற்ற ஜி.கே. கைட். ஆசிரியர் சா. அனந்தகுமார்

பக். - 184, விலை ரூ. 40.00

(பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரைக்குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஜன்னல் வழியே என்னைப் பார்க்கிறேன்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. அன்றாட வாழ்க்கையில் நடக்கும் சாதாரண நிகழ்வுகளை மிக அழகாக படம்பிடித்துக் காட்டுகிறார் ஒவ்வொரு கதையிலும் ஆசிரியர் வெ. சுப்ரமணிய பாரதி.

பக். 128, விலை ரூ. 32.00

(குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

மகளிர்க்கு மகத்தான குறிப்புகள்

அழகு, ஆரோக்கியம், சமையல் என்று நிறைய பயனுள்ள டிப்ஸ்களைத் தருகிறார் ஆசிரியர் வசந்தி அம்மான்.

பக்: 128, விலை ரூ. 25.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 44/10, ஆலப்பாக்கம் பிரதான சாலை, வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087)

அர்த்தமுள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ணாவதாரம்

மகாபாரதம், பாகவதம், விஷ்ணு புராணம் மற்றும் வேறு பல புராணங்களிலிருந்தும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் லீலைகளை எடுத்துரைக்கும் கதைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் - நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக்.224 விலை ரூ. 40.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண் - 6124, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அதிர்ஷ்டம் ஐஸ்வர்யம் தரும் வாஸ்து சாஸ்திரம்

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீட்டின் ஒவ்வொரு அமைப்பும் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி விளக்கப் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பிரகாஷ்குமார்.

பக். 224, விலை ரூ. 50.00

(சொர்ணவல்லி பிரசுரம், 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

தேஜஸ்வி

சிறுகதைத் தொகுப்பு. சிறந்த படைப்பாளியான முக்தா சீனிவாசனின் இந்தக் கதைகள் சமூகத்தில் நடுத்தர வர்க்கத்தினரின் வாழ்க்கை தடங்களைப் பிரதிபலிக்கிறது.

பக். 179, விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வைட்டமின் குறைபாடும் நிவர்த்தி உணவும்

வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் மற்றும் அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளையும் கோடிட்டுக் காட்டியுள்ளார் ஆசிரியர் வி.என். சாமி. அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறலாம்.

பக். 184, விலை ரூ. 45.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

* உங்கள் குழந்தைகளிடம் படிக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்குங்கள்.

* கோகுலம் அவர்களுக்கு அன்பளிப்பாகக் கிடைக்கச் செய்யுங்கள்.

* கல்கி வார இதழுக்கு ஓராண்டு சந்தா ரூ.275/- செலுத்தினால் போதும்; ரூ.36/- பெறுமானமுள்ள தமிழ் அல்லது ஆங்கில கோகுலம் ஆறு மாதங்களுக்கு (ஆறு இதழ்கள்) உங்கள் குழந்தை பெயருக்கு இலவசமாக வந்து சேரும்.

* கல்கி வார இதழுக்கு இரண்டு ஆண்டு சந்தா ரூ.550/- செலுத்தினால் ரூ.72/- பெறுமானமுள்ள தமிழ் அல்லது ஆங்கில கோகுலம் ஓராண்டுக்கு (12 இதழ்கள்) உங்கள் குழந்தை பெயருக்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

* ஏற்கெனவே சந்தாதாரர்களாக உள்ளவரும் தங்கள் சந்தாவைப் புதுப்பித்துக் கொண்டு பயன்பெறலாம். சந்தா முடிவு தேதி நீடிக்கப்படும்.

* கல்கி என்ற பெயருக்கு மணி ஆர்டர் அல்லது டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அனுப்பவும். வெளியூர் காசோலைகள் ஏற்பதற்கில்லை.



கல்கி சந்தா செலுத்தினால்
கோகுலம்/GOKULAM
இலவசம்!

டி.டி. அல்லது எம்.ஓ. அனுப்ப முகவரி :
மானேஜர், கல்கி,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

என் பெயர் : ....

என் மகன் / மகள் பெயர் : ....

....

விலாசம் : ....

....

....

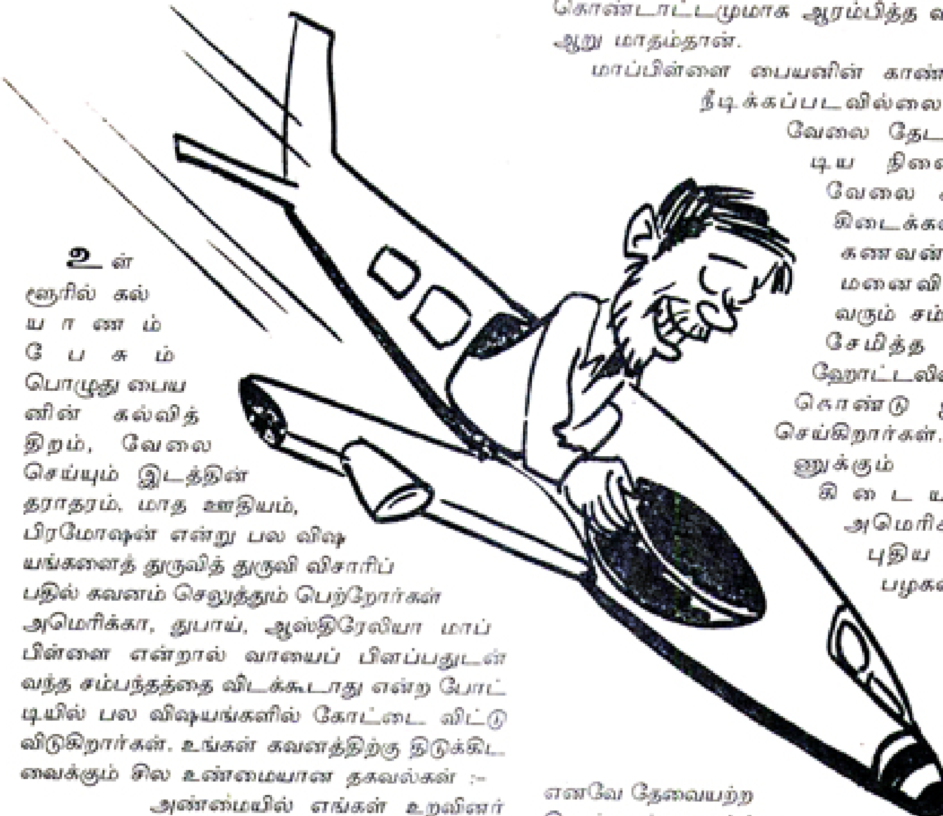
....

கல்கி வார இதழுக்கு ஓராண்டு / இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ. .... அனுப்பியுள்ளேன். என் மகன் / மகள் பெயருக்கு கோகுலம் தமிழ் / ஆங்கிலம் 6/12 இதழ்கள் * அன்பளிப்பாக அனுப்பவும்.

* தேவையற்றதை அடித்து விடவும்.

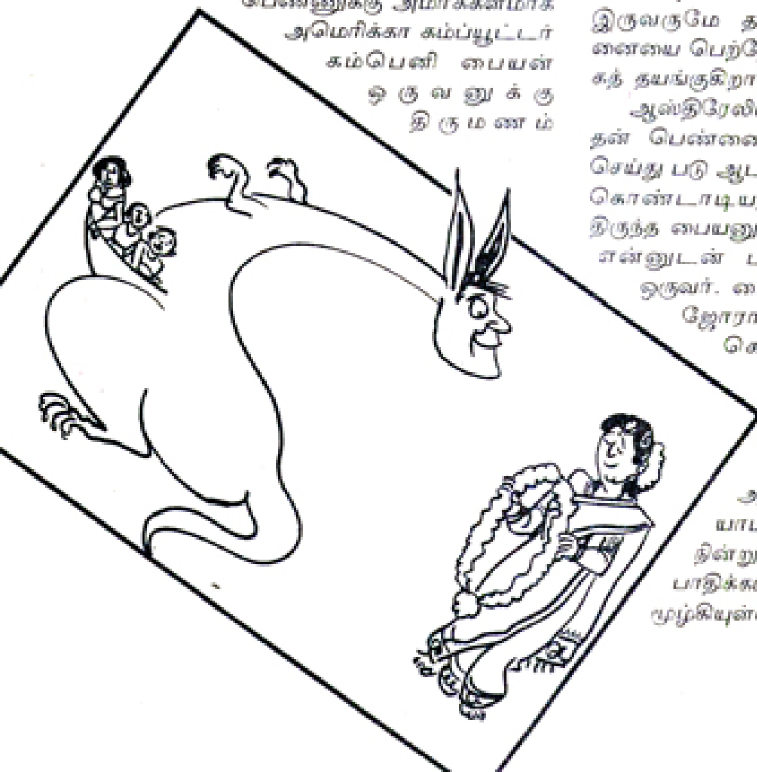
கையொப்பம் : ....

ஜூலை இறுதி வரை மட்டுமே இந்தச் சலுகை! முந்துங்கள்!



உன் ஊரில் கல்யாணம் பேசும் பொழுது பையனின் கல்வித் திறம், வேலை செய்யும் இடத்தின் தராதரம், மாத ஊதியம், பிரமோஷன் என்று பல விஷயங்களைத் துருவித் துருவி விசாரிப்பதில் கவனம் செலுத்தும் பெற்றோர்கள் அமெரிக்கா, துபாய், ஆஸ்திரேலியா மாப்பிள்ளை என்றால் வாயைப் பிளப்பதுடன் வந்த சம்பந்தத்தை விடக்கூடாது என்ற போட்டியில் பல விஷயங்களில் கோட்டை விட்டு விடுகிறார்கள். உங்கள் கவனத்திற்கு திடுக்கிட வைக்கும் சில உண்மையான தகவல்கள் :-

அண்மையில் எங்கள் உறவினர் பெண்ணுக்கு அமர்க்களமாக அமெரிக்கா கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி பையன் ஒருவனுக்கு திருமணம் செய்து சிறப்பான சீர்வரிசையுடன் அமெரிக்கா அனுப்பினார்கள். குதூகலமும் கொண்டாட்டமுமாக ஆரம்பித்த வாழ்க்கை ஆறு மாதம்தான்.



மாப்பிள்ளை பையனின் காண்டிராக்ட் நீடிக்கப்படவில்லை. வேறு வேலை தேட வேண்டிய நிலை. புது வேலை சரிவரக் கிடைக்கவில்லை. கணவன் - மனைவி இருவரும் சம்பாதித்து சேமித்த காசில் ஹோட்டலில் தங்கிக் கொண்டு ஜீவனம் செய்கிறார்கள். பெண்ணுக்கும் வேலை கிடையாது. அமெரிக்காவும் புதிய இடம். பழகவில்லை. எனவே தேவையற்ற டென்ஷன் வாழ்க்கை. இருவருமே தங்கள் பிரச்னையை பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கத் தயங்குகிறார்கள்.

ஆஸ்திரேலிய மாப்பிள்ளை ஒருவருக்கு தன் பெண்ணைத் திருமணத்திற்கு நிச்சயம் செய்து படு ஆடம்பரமாக நிச்சயதார்த்த விழா கொண்டாடியதுடன் பெண்ணையும் வந்திருந்த பையனுடன் ப்ரீயாக பழக விட்டார் என்னுடன் பணிபுரிந்த உயர் அதிகாரி ஒருவர். பையன் ஊருக்குப் போக, கன ஜோராக கல்யாண வேலை நடந்து கொண்டிருந்த சமயம், அங்கிருந்து வந்த நண்பர் மூலம் கிடைத்த செய்தி... பையனுக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் ஒரு குடும்பமே இருக்கிறது. அவனது பெற்றோருக்கே தெரியாமல் என்பதுதான். கல்யாணம் நின்று பெண் மனநிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, குடும்பமே சோகத்தில் மூழ்கியுள்ளது.

வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை



மிடில் ஈஸ்ட் நாடுகளான துபாய், பெஹ்ரின் போன்ற பகுதிகளில் நல்ல ஊதியம். மனநிறைவான வேலை இருந்தாலும், இந்தியர்கள் மூன்றாம்தர குடிமக்களாகவே நடத்தப்படுகிறார்கள். இளமையையும், திறமையையும் கசக்கிப் பிழிந்து வேலை வாங்கும் கம்பெனிகள் 50 – 52 வயதுக்கு மேல் யாரையும் வேலையில் தொடர்ந்து வைத்துக் கொள்வதில் நாட்டம் காட்டுவதில்லை.

என் கசின் பிரதர் ஒருவருக்கே ஏற்பட்ட நிலைமை இது. காரணம் எந்த நிறுவனமும் வைத்தியச் செலவுகளை வெளிநாட்டவர்க்காக ஏற்க விரும்புவதில்லை. மருத்துவச் செலவுகள் மிக அதிகம் அங்கே. இன்ஷூரன்ஸ் சிஸ்டம் என்றாலும் 50 வயதுக்கு மேல் வரும் அல்ஷீமர்ஸ், ஹார்ட் அட்டாக், ஸ்ட்ரோக், டயபடிஸ் காம்பிளிகேஷன்ஸ் போன்றவை அதிகச் செலவை எதிர்நோக்கும் வியாதிகள். எனவே நேரடியாகவோ, வேறு வழிகள் மூலமாகவோ வேலை நீக்கம் நிச்சயம். இந்தியாவில் நம் ஆட்கள் கற்ற கல்வியையும், பெற்ற திறமையையும் கசக்கிப் பிழிந்து வேலை வாங்கும் வெளிநாட்டவரின் மனப்போக்கைப் பார்த்தீர்களா?

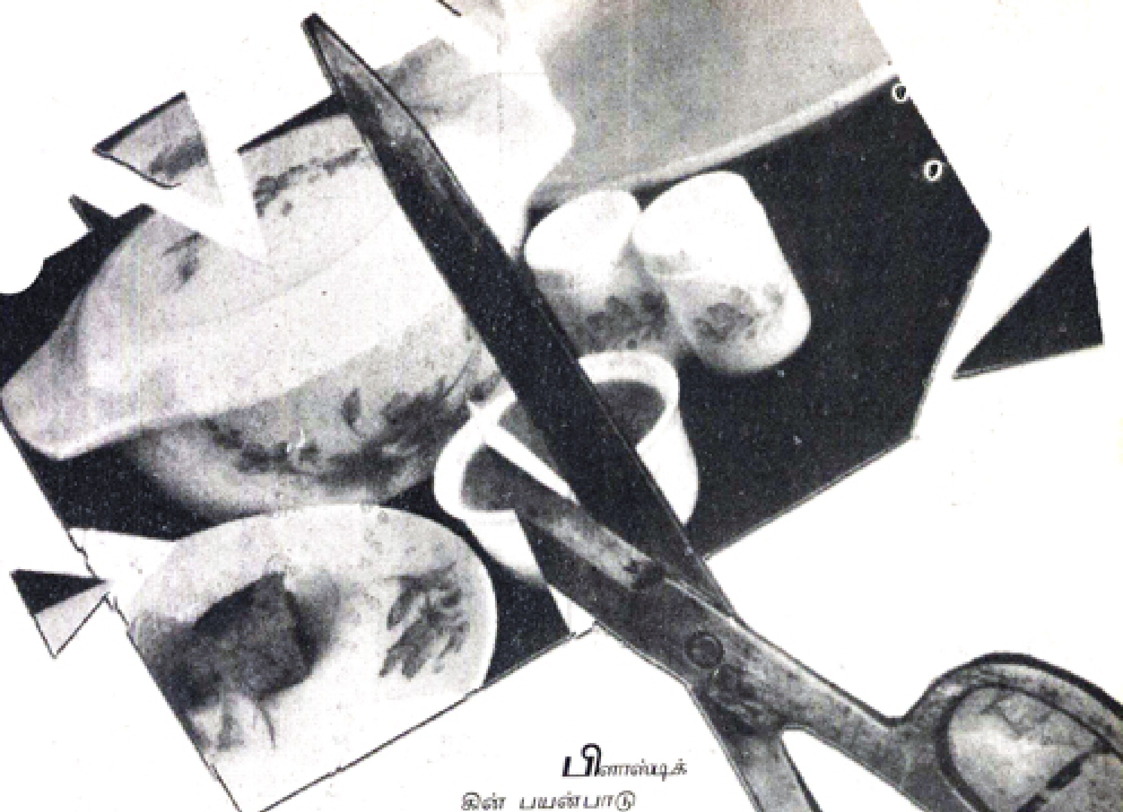
விவரித்துச் சொல்லப் போனால் ஏகப்பட்ட சோக நிகழ்ச்சிகள். நம் ஊரைப் போல வேலை நிரந்தரமில்லை. அவ்வப்பொழுது காண்டிராக்ட் நீடிக்கப்படுகிறதென்பது உண்மை. வேலை செய்பவர்களின் திறமை குறைவானதாக இருந்தாலும் கம்பெனியின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றவாறு இல்லை என்றாலும் உடனே வேலை நீக்கம் என்பது சகஜம்.

அதே போல திறமைசாலிகள் நம் அரசியல்வாதிகளைப் போல பிரமிக்கத்தக்க ஊதியத்துடன் கம்பெனி மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள் என்பதும் உண்மையே. ஹெல்த் நன்றாக உள்ளவரை, வயது அங்கே தடையில்லை என்பதும், ஹெல்த் நன்றாக இருப்பவர்களுக்கு எந்த வயதிலும் வேலை கிடைக்கும் என்பதும் நம் நாட்டில் இல்லாத விசேஷ செய்திகள்.

கல்யாணம் மட்டுமின்றி படிக்கச் செல்லும் பலருக்கும் பலவித சிக்கல்கள். உதவிப் பணம், ஸ்காலர்ஷிப் இல்லாமல் செல்பவர்களுக்கு வாழ்க்கை மிகக் கடினம். ஹோட்டல்கள், ஷாப்பிங் சென்டர்களில் வேலை செய்வது, பே சிட்டிங் செய்வது போன்றவை மூலம் அல்லது டியூஷன் எடுப்பது மூலம் பணம் சேர்க்க வேண்டிய நிலை.

பிள்ளைகளை வெளிநாட்டுக்குத் தயார் செய்யும் பெற்றோர்கள் இவற்றையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்டு செயல்படுவது மிக மிக அவசியம். வெளிநாட்டில் படித்துத் திறமைகளை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு வரும் புத்திசாலிகளுக்கும் இந்தியாவிலும் நல்ல வரவேற்பும், வருவாயும் பெருகி வருகிறது என்பதை மறக்க வேண்டாம்!

— டாக்டர். கலா கமலாகர்ராவ்



சோயா பீன்ஸிலிருந்து பிளாஸ்டிக்கா?

பிளாஸ்டிக் இன் பயன்பாடு எங்கெங்கும் நிறைந்து, நம்மையும் பிளாஸ்டிக்கையும் பிரிக்க முடியாத ஒரு நிலையில் இருக்கும் இந் நாளில், பிளாஸ்டிக்கினால் நமக்கும் நமது சுற்றுச் சூழலுக்கும் ஏற்படும் கேடுகளைப் பற்றி அறிய நேர்ந்த பின்னர், பிளாஸ்டிக்கிற்கு எதிரான இயக்கம் வளர்ந்து வருகிறது. இந்த மாதிரியான நிலையில் ஒரு நல்ல செய்தி மூலம் நம்மையும் பிளாஸ்டிக்கையும் மறுபடியும் இணைக்கப் போகிறார்கள் கான்சாஸ்ஸில் (Kansas U.S.) இருக்கும் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

கோதுமை, சோளம், சோயாபீன்ஸ் என்றாலே நமக்கு உணவுதான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் இனிவரும் காலத்தில் இவைதான் பிளாஸ்டிக்கின் மூலப் பொருட்களாகப் போகின்றன. ஆமாம் பெட்ரோலியத்தின் இடத்தைத் தாவரங்கள் பிடிக்கும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை.

1996ல் இருந்து கான்சாஸ்

மாகாண பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சிக்கூடத்தில் சோயாபீன்ஸின் புரதத்திலிருந்தும், மற்ற தானியங்களின் மாவுச்சத்திலிருந்தும் பிளாஸ்டிக்கை உருவாக்க ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

எண்பதிலிருந்து தொண்ணூறு சதவீத ஆராய்ச்சி முடிந்து விட்டதாகவும் இந்த வருட முடிவில் இந்தத் தொழில்நுட்பம் தொழிற்சாலைகளுக்குத் தரப்படும் என்பதும் சமீபத்திய செய்தி.

இதனால் விவசாயப் பொருட்களுக்கும், விவசாயிகளுக்கும் கூடுதல் மதிப்பு கிடைக்கப் போகிறது என்றாலும் தொழிற்சாலைகளுக்கு மூலப் பொருட்களை அதிகமாக அனுப்பும் அளவுக்கு விவசாயத் துறையில் வேகம் கூட்டினால்தான் இந்தத் தொழில்நுட்பம் வளர்ச்சி பெறும்.

அதே நேரத்தில் பெட்ரோலியம் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பிளாஸ்டிக்கை விட இந்த பயோ பிளாஸ்டிக் ஆரம்பக் காலங்களில் கண்டிப்பாக விலை அதிகமாகத்தான் இருக்கும். கம்ப்யூட்டரும், செல்போனும் ஆரம்பத்தில் அதிக விலைதானே. இப்போது? அது போலத்தான் பயோபிளாஸ்டிக்கும்.

பெட்ரோலியம் தட்டுப்பாடாகி, கொள்விலை அதிகரிக்கும் போது பயோபிளாஸ்டிக்கு அதிக கிராக்கி ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகளும் அதிகம்.

இந்த பிளாஸ்டிக்கை மெல்லியதாள் போலவோ, தடிமனாகவோ, பாட்டில் முதல் வாகனங்களின் பாகங்கள் வரை செய்ய முடியும். சோயாவிலிருந்து செய்யப்படும் பிளாஸ்டிக் எலாஸ்டிக் தன்மையும், பலமும் அதிகம் உள்ளவை என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அதோடு இது இயற்கைக்குத் தோழமையான ஒரு பொருள். இயற்கையின் சுழற்சியைத் தடுப்பதில்லை. சுற்றுச் சூழலுக்கு விரோதமில்லாத இந்த பயோ பிளாஸ்டிக் வரும் வரை முடிந்தவரை பிளாஸ்டிக்கின் நேரடி உபயோகத்தை நம் வீடு வரையிலுமாவது தடுக்கலாமே.

சமையலறையில் உணவுப் பொருட்களை அதுவும் ஈரமானவற்றை, வேதியல் மாற்றம் அடைபவைகளை, பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு வைக்காதீர்கள். (உம்) உப்பு, புளி, ஊறுகாய், எண்ணெய்.

சமைத்த உணவுகளை சூட்டோடு சூடாக பிளாஸ்டிக் டிபன் பாக்ஸில் அடைத்து விடாதீர்கள்.

கொதிக்கும் நீர், பால், காப்பி, டீ இவற்றையும் பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் விட்டு வைக்க வேண்டாம்.

மைக்ரோ அவனில் உணவை அதிக நேரம் சூடுபடுத்தவோ, சமைக்கவோ பிளாஸ்டிக்கை (அதில் மைக்ரோ சேஃப் என்று எழுதியிருந்தாலும்) உபயோகிக்காதீர்கள். பலமுறை சுழற்சி செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக்கை கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

புது பிளாஸ்டிக்காக இருந்தாலும் தினம் தினம் உபயோகிக்கும் போதும் சோப்புப் போட்டு கழுவும் போதும் வேதியல் மாற்றம் அடைந்து உடல்நலத்துக்குக் கேடுவிளைவிக்கிறது.

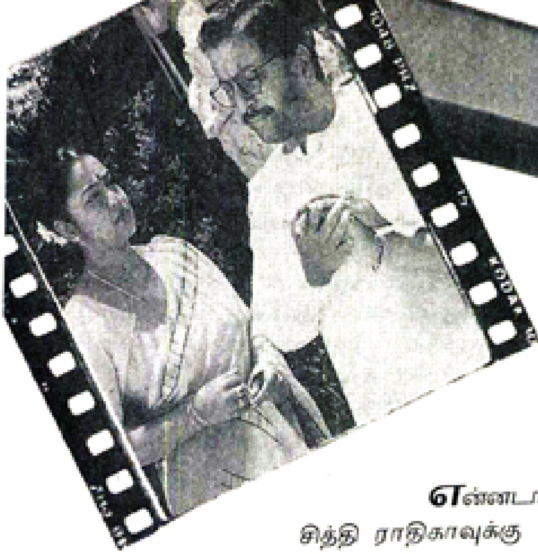
கேடுவிளைவிக்கும் பிளாஸ்டிக்கிலிருந்து விலகுவதுதான் இயற்கைக்குத் தோழமையான பயோ பிளாஸ்டிக்கை வரவேற்க நாம் எடுத்து வைக்கும் முதல் படியாக இருக்க வேண்டும்.

— ரத்தி மனோகர்

ஃப்ரூட் சாலட் செய்யும் பொழுது ஒரு மூடி எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு, கலந்து செய்து பாருங்கள். சுவை கூடுதலாக இருப்பதுடன் நீண்ட நேரம் ஆனாலும் பழங்கள் நிறம் மாறாமல் புதியது போல் இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.





ராமு மாதிரி சிரமத்தில் சேர வேண்டியதுதான்!

என்னடா சித்தி ராதிகாவுக்கு எழுத வேண்டியதை ம. மலருக்கு எழுதுகிறாளே என்று நினைக்கிறீர்களா? நமக்கு வரும் சந்தேகங்கள், குழப்பங்கள் எல்லாமே மங்கையர் மலர்தானே தீர்த்து வைக்கிறது. மங்கையர் மலர் படிக்கும் போது பல தோழிகள் ஒன்று சேர்ந்து பேசுவது போல்தான் எனக்குத் தோன்றும். சரி விஷயத்துக்கு வருவோம்.

சித்தி தொடர் பார்க்காத பெண்கள் மிகக் குறைவாகத்தான் இருப்பார்கள். ஏனென்றால் கதை நடிப்பு என்பதெல்லாம் ஒருபுறம் இருக்க தொடர் வெளியிடும் நேரம் பெண்களுக்கு ஏற்ற நேரம். இரவு 9:30 வேலையெல்லாம் முடித்துப் படுக்கப் போகுமுன் பார்த்து விட்டுப் படுக்க வசதியாக இருக்கிறது.

தொடரில் வரும் சாரதா (ராதிகா) புதுமைப் பெண்ணாக, தைரியசாலியாக, புத்திசாலியாக, விவேகமுள்ளவளாக, முக்கியமாக நிதானம், பொறுமை உள்ளவளாக வருகிறார். ராமுவாக வரும் சிவகுமாரை சந்தித்து அவருடன் வாழ்ந்து கஷ்டப்பட்டு முதலில் கடனையெல்லாம் அடைத்து சென்னை வந்து வாடகை வீட்டில் குடியிருந்து ஒரு மிஷின் வாங்கி இரவும் பகலும் டிசைன் செய்து மாடலாக வைத்து பல மிஷின் வாங்கி காவேரி கார்மெண்ட்ஸ் என்று வளர்ந்து நான்கு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகி (காவேரியையும் சேர்த்து) பிரபாவதி வேலுமணி கொடுத்த இடைஞ்சல்கள் கெடுதல்களைச் சமாளித்து முன்னுக்கு வருகிறாள். படிப்படியாக

முன்னேறும்போதெல்லாம் உடன் இருந்து வசதிகள் வந்ததும் அவளுடன் சேர்ந்து வாழ்ந்த கணவர் ராமு கடைசியில் அவள் கஷ்டப்படும் போது பேக்டரி பறிபோய், பெத்த பிள்ளை பிரசாத் பறிபோய், வைதேகியால் பணம் நஷ்டமாகி, மகளால் குடும்ப கௌரவம் போய்த் தவிக்கும் சமயத்தில் அவ்வளவையும் உதறி விட்டு ஆசிரமத்தில் போய் மன அமைதிக்காக தியானம் செய்கிறாராம். என்ன நியாயம் இது?

வாழாவெட்டியாக மகள், ஓடிப் போய் பணம் கேட்டு கஷ்டப்படும் இன்னொரு மகள். கால் முடமாகிப் போன மகன், கோபக்கார மகன், இதில் கைதியாகி விடுதலையான அப்பா வேறு இத்தனையும் சகித்துக் கொண்டு புருஷனைப் பார்க்க ஆசிரமம் வருகிறாள். அவர் எல்லாருக்கும் மனஅமைதிக்கான கதை சொல்கிறார்! தன்னைப் பார்க்க வந்த மனைவியிடம்,

"கடைசி பையனை உன் கைக்குள் வைத்துப் பார்த்துக் கொள்" என்று சொல்லி விட்டு அமைதியாகச் செல்கிறார்.

இராமு தான் மட்டும் தப்பித்தால் போதும் என்று நினைப்பது போல் இருக்கிறது. மூன்று முடிச்சுப் போடும் போது அதில் உள்ள அர்த்தம் தெரிந்தவர், கடைசி வரை உன்னுடன் இருப்பேன் என்று கைபிடித்தவர்! சீரியல்தானே என்று விட' முடியவில்லை. மனசுக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

இது என் ஒருத்தியின் குமுறல் அல்ல ஓரளவு என் போன்ற பெண்கள் மனத்தில் உறுத்தலுடனும் புலம்பலுடனும்தான் தொடரைப் பார்க்கிறோம். ஊனமான குழந்தை பிறந்ததும் அவள் துடிக்கும் துடிப்பும் பின் அந்தக் குழந்தையைப் புத்திசாலியாக வளர்த்துக் கவிஞனாக்கிப் பெருமைப்படும் போது நாம்மளும் இப்படித்தான் வளர்க்க வேண்டும், வாழ்க்கையில் போராட வேண்டும், படிப்படியாக உழைத்து முன்னேறி அந்தஸ்தாகி வளரும் போதும்... சீரியல் என்றே நினைக்காமல் சித்தியை நினைத்துப் பெருமைப்பட்டோம்.

ஆண்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்றால், "ஆமா வீட்டில் புடுங்கல தாங்கலைன்னா ராமு மாதிரி ஆஸ்ரமத்தில் சேர வேண்டியதுதான்" என்று தமாஷாக சொல்கிறார்கள். பெண்களால் அப்படிப் போக முடியவில்லையே. அவளுக்குத்தான் பாசம், பொறுமை, கடமை எல்லாம் இருக்க வேண்டுமா, ஏன் ஆண்களுக்கு இருக்கக் கூடாதா? சீரியல் பார்த்து விட்டு இரவு 12 மணிக்கு எழுதுகிறேன். என் உள்ள ஆதங்கத்தை என் தோழியான மங்கையர் மலரிடம்தானே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

— சுப்புலெட்சுமி, தூத்துக்குடி.

வீட்டில் விருந்து, விழாக்கள் நடக்கும் போது ஜன்னல் மற்றும் கதவுகளின் திரைச்சீலை மேல் லேசாக சென்ட் ஸ்ப்ரே செய்து விடுங்கள். வீடு முழுவதும் ஊதுபத்தி ஏற்றி வைத்த மாதிரி இருக்கும். ரம்யமான மணம் கமழ விருந்தினர்களும் மனம் மகிழ்வார்கள்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.





உ

ஸ்ரீராமஜெயம்

ஸ்ரீ விகனஸ மஹா குருவே நம:



ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்யம் (ஒரு லக்ஷக்ஷம் ஆவர்த்தி)

(2.8.2001 வியாழன் முதல் 5.8.2001 ஞாயிறு முடிய)

பேரன்புடையீர்,

இப்பவும் நாளது வருஷம் ஆடி மாதம் 17ஆம் தேதி முதல் 20ம் தேதி முடிய **2.8.2001** வியாழன் முதல் **5.8.2001** ஞாயிறு முடிய **ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன** யாகமும் 5.8.2001 மாலை 4.00 மணி அளவில் **ஸ்ரீ சுதர்ஸனலக்ஷ்மி ஸ்ரீ சுதர்ஸனமூர்த்தி** திருகல்யாண உற்சவமும் மிக விமரிசையாக நடைபெறும். பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீ சுதர்ஸன லக்ஷ்மி சமேத ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன மூர்த்தி பரிபூரண திரு அருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

கட்டணம் ரூ. 100/- ரூ. 250/- ரூ.500/- ரூ. 1000/- ரூ. 2000/- ரூ. 5000/-

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்யம் T.V.R. சுப்புசெட்டி வசந்த மண்டபம், நெ.14, மேற்கு சித்திரகுளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை – 4. என்ற இடத்தில் நடைபெறும்.

குறிப்பு: ☞ ரூ. 100/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன காப்பர் டாலர் வழங்கப்படும்.

☞ ரூ. 250/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன வெள்ளி டாலர் வழங்கப்படும்.

☞ ரூ. 500/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன யந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷ்கைஷ வைத்த வெள்ளி தாயத்து வழங்கப்படும்.

☞ ரூ. 1000/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸனயந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷைஷ வைத்த வெள்ளி தாயத்து மற்றும் திருகல்யாண உற்சவத்திலும் பங்கு கொள்ளலாம்.

☞ ரூ. 2000/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு யாக சாலையில் உள் விசேஷசங்கல்பம், ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன யந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷ்கைஷ வைத்த 1 கிராம் தங்க தாயத்தில் வைத்து கொடுக்கப்படும். திருகல்யாண உற்சவத்திலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

☞ ரூ. 5000/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு யாக சாலையில் உள் விசேஷசங்கல்பம், ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன யந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷ்கைஷ வைத்த 1 கிராம் தங்க தாயத்தும் 5.8.2001 பூர்ணாதி முடிந்த வுடன் ஒரு தம்பதிக்கு கும்பஸ்நானமும், யாகத்தில் வைத்த ஒரு கலசம் (குடம்) கொடுக்கப்படும். திருகல்யாண உற்சவத்திலும், விசேஷசங்கல்பம், மாலை மரியாதை வழங்கப்படும்.

மேற்கண்ட அனைத்தும் ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்ய பூஜையில் வைத்து கொடுக்கப்படும். மேலும் கலந்து கொள்ளும் பக்தர்கள் அனைவருக்கும் தனி தனியாக சங்கல்பம், ரக்ஷ்க்ஷாபந்தனம் செய்து, ஸ்ரீ சுதர்ஸனமூர்த்தி படம் வழங்கப்படும்.

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்யம் (1 லக்ஷக்ஷம் ஆவர்த்தி) டிக்கட் கிடைக்கும் இடம்:

S. ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார், பழைய எண்: 5, புதிய எண்: 32, கேசவபெருமாள் சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4. ஃபோன்: 4610179. (நேரம்: காலை 11 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை)

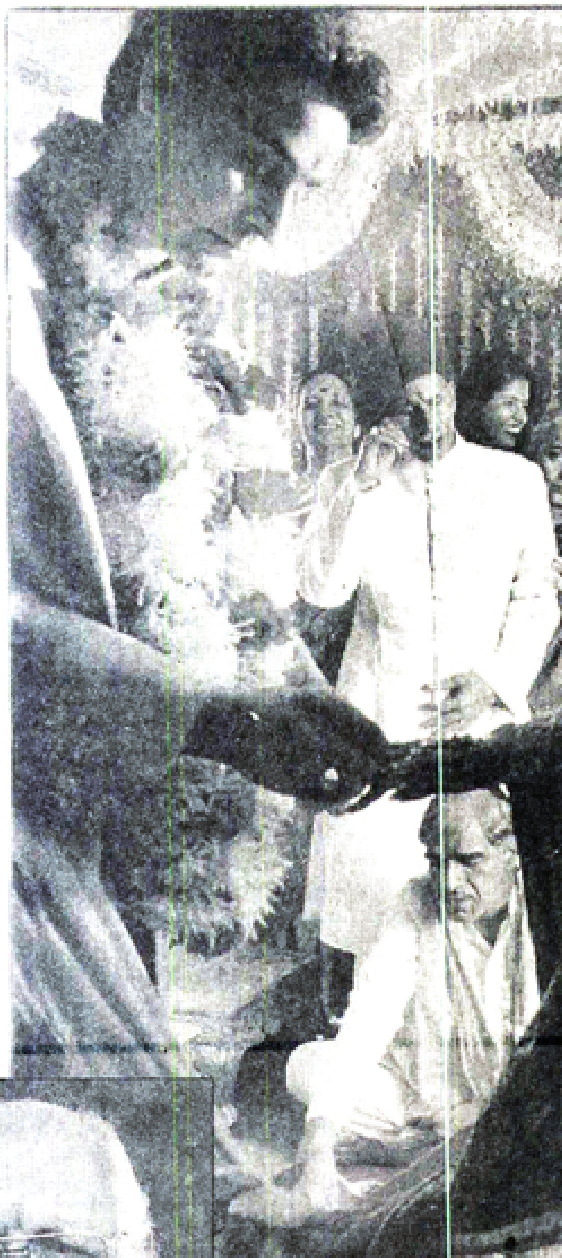
M.O/ D.D. அனுப்பும் பக்தர்கள் கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்
(காசோலை ஏற்று கொள்ளபட மாட்டாது)

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி.
S. ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார், பழைய எண்: 5, புதிய எண்:
32, கேசவபெருமாள் சன்னதி தெரு, மைலாப்பூர்,
சென்னை - 4. ஃபோன்: 4610179

ஒரு வீட்டில் ஒரு பெண்மணிக்கு பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. வண்டு வண்டாக கண்களும், சொப்பு வாயுடனும், தலைநிறைய கூடை கவிழ்த்தது போல் தலைமுடியுடனும் பிறந்திருக்கிறது. குழந்தையைப் பார்க்க பலர் வருகின்றனர்.

"ராஜகுமாரியாட்டம் பிறந்திருக்கிறாளே உன் பொண்ணு! என்ன நட்சத்திரம்?" என்று பலரது வாயிலிருந்து கேள்விக் கணை பிறக்கும் போது, கேட்டை, மூலம், பூராடம் போன்ற நட்சத்திரங்களில் ஒன்றைக் கூறியதும் மலர்ந் திருந்த அவர்கள் முகம் சுருங்கி விடும். இந்த நட்சத்திரங்களைப் பற்றிய அவர்களின் விமரி சனங்களால் உடைந்து போவது தாயின் உள்ளமே!

அன்று அவள் மனத்தில் தொடங்கிய கலக்கம் அக் குழந்தை வளர்ந்து திருமண வயதை அடையும் போது தீவிரமாகிறது.



நட்சத்திரப் பொருத்தம்

இவ்வாறு நட்சத்திரங்களின் காரணமாக வாழ்க்கையில் அடிபட்டவர்கள் எத்தனை பேர்? இந்த வாக்குகள் நிஜமா? நிஜமென்றால் மாற்று வழியுண்டா என்று பிரசித்தி பெற்ற இரு ஜோதிடர்களின் முன் இக் கருத்தை வைத்த போது, அவர் களிடமிருந்து வெளியான ஆறுதலான, அனுசரணையான வார்த்தைகளைக் கேட்கலாம் வாருங்கள்!



• பால ஜோதிடர்

ஜோதிட பூஷணம் – பால ஜோதிடர் வித்வான் வே. லட்சு மணன் (ஆசிரியர் – பாலஜோதி டம், எண்கள் பத்திரிகை)

"வான மண்டலத்தில் கோடிக் கணக்கான நட்சத்திரங்கள் மின்னுகின்றன. ஜோதிட சாஸ்

• முருகு- இராசேந்திரன்







என்ற பெயரில்...!

திரத்தின்படி 27 நட்சத்திரங்கள் என்று ஒரு கணக்கில் சொல்கிறோம். இந்த நட்சத்திரங்களில் பிறந்த ஓர் ஆணுக்கும், ஒரு பெண்ணுக்கும் திருமணம் செய்யும் போது அந்த இருவரின் நட்சத்திரங்களும் பொருந்துமா என்று பார்ப்பார்கள்.

பரணி, ஆயில்யம், சுவாதி, விசாகம், கேட்டை, மூலம், பூராடம், அவிட்டம், சதயம், பூரட்டாதி இவை ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு ஒரே நட்சத்திரமானால் பொருந்தாது என்று கூறப்படுகிறது.

பொதுவாக ஆண் - பெண் ஜாதகப் பொருத்தமே மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். பத்து பொருத்தங்கள், நட்சத்திரப் பொருத்தம் என்பவை கூட பின்னணியில்தான் உள்ளன. ஆண் பெண் அடிப்படை ஜாதகங்கள் இரண்டிலும் கிரக பலம் ஓங்கியிருக்குமானால் எந்தப் பிரச்னையும் வராது. ஏனெனில் நட்சத்திரப் பொருத்தம் என்பது ஸ்தூலப் பொருத்தம், சூட்சமப் பொருத்தமாகாது என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏக நட்சத்திரம், ஏக ராசியில் பிறந்த ஆண், பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு சுகமான வாழ்க்கையை வாழ்வதைப் பார்க்கிறோம். காரணம் என்ன? அப்படியென்றால் நட்சத்திரப் பொருத்தம் பார்ப்பது சரியில்லையா?

பார்க்க வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. ஆனால் அது சரியில்லை என்றால் திருமணமே செய்யக்கூடாது என்று சொல்வது சரியில்லை. ஜாதகங்கள் பொருந்தாத போது நட்சத்திரப் பொருத்தம் மட்டும் இருந்தால் என்ன செய்து விடும்?

சர்ச்சைக்குரிய நான்கு நட்சத்திரங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். கொஞ்சம் விவரம் அதிகம் தெரிந்தவர்கள் ஒரு விதிவிலக்கும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மூலம் 1-வது பாதப் பெண்ணை தகப்பன் இருக்கிற பிள்ளை மணந்தால் தகப்பனுக்கு ஆபத்து.

நன்றாகக் கவனியுங்கள். பையனுடைய தகப்பனுக்கு இன்னும் நான்கு பையன்கள் இருக்கலாம். பெண் குழந்தைகளும் இருக்கக் கூடும். இவரால் தாலி கட்டப்பட்ட மனைவி இருப்பாள். இவர்கள் அனைவரின் ஜாதகங்களையும் பார்க்காமல், சிந்திக்காமல் அந்த வீட்டில் உள்ள பையனுக்கு வருகிற பெண்ணின் நட்சத்திரம் மூலமாகத் தகப்பனின் தலைவிதி நிர்ணயிக்கப்படுவது மகா பாவம் அல்லவா?

பையனின் தகப்பனுக்கு ஆயுள் தீர்க்கமாக இருந்தாலும், தகப்பனாரின் மனைவியின் ஜாதகத்தில் மாங்கல்ய பலம் கெட்டியாக இருந்தாலும். அவருடைய குழந்தைகளின் ஜாதகங்களில் தந்தையின் ஆயுள் நீடித்து இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான அறிகுறிகள் இருந்தாலும், அவற்றையெல்லாம் தூக்கி எறிந்து விட்டு இந்த மூலம் 1–வது பாதப் பெண் அந்தத் தகப்பனைப் பாதிப்பாளா?

இதை அடுத்து வருவது ஆயில்யம். ஆயில்யம் 1–வது பாதப் பெண்ணை தாயிருக்கிற பிள்ளை திருமணம் செய்யக் கூடாதாம். மேலே சொன்ன காரண காரியங்களையெல்லாம் இதற்கும் நீங்கள் அனுமானித்துக் கொள்ள வேண்டும். எத்தனையோ ஆயில்ய நட்சத்திரம் 1–வது பாத பெண்கள், தங்கள் கணவர்; கணவரின் தாயார் முதலியவர்களுடன் ஆனந்தமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இதே போல் கேட்டை 1–வது பாதப் பெண்ணை தமயன் இருக்கிற பிள்ளையும், விசாகம் 4ஆம் பாதப் பெண்ணை தம்பியிருக்கிற பிள்ளையும் மணக்கக்கூடாதாம்.

சிலருடைய உள்ளங்களில் சில மூடநம்பிக்கைகள் தலைமுறை தலைமுறையாகப் பாசி போல் படிந்திருக்கின்றன. எவ்வளவு விலக்கினாலும் அவை திரும்பத் திரும்பப் பாசியைப் போல் பற்றிக் கொள்கின்றன. இதனால் பல பெண்கள், பல குடும்பங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதைப் பார்த்திருக்கிறேன். அதனால் ஆணித்தரமாகவும், பகிரங்கமாகவும் இந்தக் குருட்டு நம்பிக்கையை உடைத்து எறிய ஒரு முடிவு கட்ட வேண்டும் என்ற வைராக்கியச் சிந்தனையுடன் கூறுகிறேன். இதைப் போன்ற பொதுவான வாக்குகளுக்கு பெரிய முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருங்கால சந்ததியினர் பாதிக்கப் படக்கூடாது.

அவரவர்களுக்கென்று விதி தனித்தனியாக இருக்கிறது. அவரவர்கள் செய்த முன்வினைகளுக்கும், பின்வினைகளுக்கும் ஏற்ப பலனை அனுபவிக்கின்றனர். இந்த அடிப்படையை மீறி, இன்னொருவருடைய நட்சத்திரம் குறிப்பிட்ட ஒருவரை பாதித்து விடுமென்று கூறுவது நிச்சயமாக சரியானதாகாது.

எனவே இப் பெண்களைப் பெற்ற பெற்

கருவேப்பிலையை சமையலுக்குப் போட உருவி எடுத்தவுடன் அதன் குச்சிகளை வீசி எறியாமல் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டி மோரில் போட்டு வைத்தால் மோர் வாசனையுடன் இருக்கும். — மங்கையர்க்கரசி



றோர்களே, உங்கள் குழந்தையை இழிவாக நினைக்காதீர்கள். மற்றவர் பேச்சைக் கேட்டு உங்கள் மனத்தையும், உங்கள் குழந்தையின் மனத்தையும் பலவீனப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் மகளின் ஜாதகக் கிரக அமைப்பு பலமாக இருந்தால் கட்டாயம் மிக அமோகமாக வாழ்வாள். அதே போல் ஆண் மகனைப் பெற்ற பெரியோர்களே! வெறும் நட்சத்திர அடிப்படையில் மட்டும் பார்த்து நல்ல குடும்பத்துப் பெண்ணை, அழகான பெண்ணை, அதிர்ஷ்ட ஜாதகம் உள்ள பெண்ணை உங்கள் மகன் இழக்கக் காரணமாகாதீர்கள்! உங்கள் வீட்டிற்கு வரும் மகாலட்சுமியை தடுத்து நிறுத்தாதீர்கள்!"

டாக்டர். முருகு இராசேந்திரன் டி.லிட்
(ஆசிரியர் – முருகு ஜோதிடக்கலை மாத இதழ்)

"மூல நட்சத்திரம் மாமனாருக்கும், ஆயில்யம் நட்சத்திரம் மாமியாருக்கும், கேட்டை மூத்த மைத்துனருக்கும், விசாகம் இளைய மைத்துனருக்கும் ஆகாது என மக்களிடையே நீண்ட நாட்களாக ஒரு கருத்து இருந்து வருகிறது. ஆனால் ஆண் நட்சத்திரத்திற்கு தோஷமில்லை என்பதை அனுபவ ரீதியில் அறிந்திருக்கிறேன்.

ஆயில்யம், பூராடம் போல் மூல நட்சத்திரமும் நம் மக்களிடையே ஓர் அசுப நட்சத்திரமாக கருதப்படுகிறது. அதாவது மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த ஒரு பெண்ணை மணந்தால் மாப்பிள்ளையின் தாயாரை மூலையில் உட்கார வைத்து விடும் என்கிற ஒரு சஞ்சலமான எண்ணம் இருந்து வருகிறது. இதனாலேயே மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பெண் என்றாலே அவளை மணப்பதற்கு முன் வருவதற்குத் தயங்கி ஓரம் ஒதுங்கி விடுவார்கள். இதனால் பல பெண்களுக்குத் தாமத திருமணமும், சிலருக்கு திருமணம் தடைபட்டு விடுவது போன்ற பரிதாபமான நிலையும் ஏற்படுகின்றன.

மூல நட்சத்திரத்தில் பிறப்பதால் ஏற்படும் தோஷம் பெண்ணுக்கு மட்டுமல்ல. ஆணுக்கும் உண்டு. ஆனால் ஆணை விட பெண்ணுக்குத்தான் தோஷம் அதிகம் பார்ப்பார்கள். மாப்பிள்ளை – பெண் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்க்கையில் பெண்ணின் நட்சத்திரத்தை முதலாக வைத்து அனைத்து அம்சங்களையும் பார்ப்பதினால் பெண்ணுக்கு எத்தகைய தோஷங்களும் அதிகமாகச் சொல்லப்படுகிறது.

'ஆண் மூலம் அரசாளும், பெண் மூலம் நிர்மூலம்' என்று ஒரு ஜோதிட பழமொழி உண்டு. ஆனால் ஆராய்ந்து பார்க்கையில் இப்பழமொழி அவ்வளவு உண்மையில்லை என்று நிருபிக்கலாம். மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த அனைத்து ஆண்களும் அரசாள்வதுமில்லை. மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த அனைத்துப் பெண்

களும் நிர்மூலமாவதுமில்லை. அன்றாட வாழ்க்கைக்கே திண்டாடும் ஆண்களும் உண்டு. அமைதியான வாழ்க்கை நடத்தும் பெண்களும் உண்டு.

இதைச் சற்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம். ஒரு நாளின் பகல் காலத்தை சூரியனும், இரவு காலத்தை சந்திரனும் அதிகாரம் செய்யக் கூடியவர்கள். அதாவது சூரிய உதயம் முதல் அஸ்தமனம் வரை சூரியனும், சூரிய அஸ்தமனம் முதல் மறுநாள் சூரியோதயம் வரை சந்திரனும் அதிகாரம் செலுத்துகிறார்கள்.

சூரியனின் அதிகார காலத்தின் போது நிகழும் மூல நட்சத்திரத்தில் பிறப்பவர்கள் ஆணாகிலும், பெண்ணாகிலும் அரச யோகமும் அதற்குச் சமமான யோகத்தையும் அடைவார்கள். சந்திரனின் அதிகார காலத்தின் போது நிகழும் மூல நட்சத்திரத்தில் பிறப்பவர் ஆண்களானாலும், பெண்களானாலும் அந்த அளவு சிறப்பாகச் சொல்ல முடியாது.

பொருள் விரயம், காரியங்கள் நடக்க வேண்டிய நேரத்தில் நடக்காமல் தடங்கல் ஏற்படுதல், கஷ்ட நஷ்டங்கள் போன்ற நிலைகள் உண்டாகலாம். எனவே பல்வேறு விஷயங்களையும் ஆராய்ந்து பார்த்தே தெளிவு பெற வேண்டும். மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்த ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் எப்படிப்பட்ட மணமக்களை அமைத்துத் தருவது என்று பார்ப்போம்.

1. மாமனார் இல்லாத வீட்டில் பெண்ணை மணமுடித்துத் தரலாம். அவ்வாறே ஆணுக்கும் மாமனார் இல்லாத இடத்திலிருந்து பெண்ணை மணமுடிக்கலாம்.

2. மணமுடிக்கப் போகும் மாப்பிள்ளையின் தந்தைக்கு தனுசு, மகரம், மேஷம், கன்னி, சிம்மம் ஆகிய ராசிகளில் ஏதாவது ஒன்று அமைந்திருந்தால் மூல நட்சத்திர தோஷ பாதிப்பிருக்காது.

3. சாதாரணமாக ஜாதகத்தில் ஜென்ம லக்கினத்திற்கு மூன்றாமிடம் மாமனார் ஸ்தானமாகும். இந்த மூன்றாம் இடத்தில் ஆணுக்கோ (அ) பெண்ணுக்கோ ராகு கேதுக்கள் இருந்தால் தோஷம் ஆகும். ஆனால் இவ்வாறு அமையப் பெற்ற ஆண் பெண் இருவரையும் மணமுடித்து வைப்பதினால் தோஷம் நிவர்த்தியாகும்.

4. இரவில் பிறந்த பெண் அல்லது ஆணுக்கு இந்த நட்சத்திர தோஷம் கிடையாது.

நம் மக்களுக்கிடையே பூராட நட்சத்திரம் என்றால் ஓர் அச்சமும், அதிருப்தியும் ஏற்படுகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் 'பூராடம் நூலாடாது' என்னும் பழமொழியும் பேசப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் இவை எத்தனை தூரம் உண்மை என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் சில குறிப்பிட்ட அமைப்புகளில்தான் இவற்றினால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று புரியும்.

பூராடம் 1ம் பாதத்தில் பிறந்த குழந்தையினால் தந்தைக்கும், 2ம் பாதத்தில் பிறந்த குழந்தையினால் தாய்க்கும், 3ம் பாதத்தில் பிறந்த குழந்தையினால் குழந்தைக்கும், 4ம் பாதத்தில் பிறந்த குழந்தையினால் தாய் மாமனுக்கும் தோஷம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அவரவர் ஜாதகம் பலம் பொருந்தியிருந்தால் கெடுதல் அவ்வளவாக ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

பூராட நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பெண்ணை மணக்க பலர் அஞ்சுவதால் பல பூராட நட்சத்திரப் பெண்களுக்கு உரிய காலத்தில் திருமணம் நடைபெறுவதில்லை. இதற்கு விதிவிலக்காகவும் சிலர் உள்ளனர். எனது ஜோதிட அனுபவத்தில் சாதாரண குமாஸ்தாவாக இருந்த ஒருவர் பூராட நட்சத்திரமுள்ள பெண்ணை மணந்த பிறகு, பதவியுயர்வு, வீடு, வாகனம் என வசதியாக வாழ்கிறார். இது அவர் மனைவியின் யோகமே! எனவே பூராடம் யோகமில்லாத நட்சத்திரம் என பொதுவாக நினைக்கக் கூடாது. பூரணமாக ஆராய்ந்தால் அதே பூராட நட்சத்திரப் பெண்ணின் ஜாதகம் யோகமானதாகக் கூட அமைந்திருக்கலாம்.

ஆயில்யம் நட்சத்திரத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் பிரகாசமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பவர்கள். ஆயில்ய நட்சத்திரம் புதனுக்குரிய நட்சத்திரமாகையால் இந் நட்சத்திரத்தில் பிறப்பவர்கள் ஆணானாலும் பெண்ணானாலும் புத்திக் கூர்மையுடையவர்களாகவும், நிர்வாகத் திறமையுள்ளவர்களாகவும் யாரையும் வசீகரிக்கக்கூடிய தன்மையும், எதையும் சாதிக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

ஆனால் இந் நட்சத்திரத்தில் பிறப்பவரின் சில முக்கிய அம்சத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். இந்த நட்சத்திரத்தின் கடைசி பாதமாகிய இரண்டு நாழிகையும் கண்டாந்த தோஷ கால பிரமாண நாழிகையாகும். இந்த நாழிகை நேரத்தில் பிறக்கும் ஆண் குழந்தையால் தந்தைக்கும், பெண் குழந்தையால் தாய்க்கும் கெடுதல் ஏற்படக்கூடும்.

மேலும் இந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பெண்களை மணம்புரிவதால் அப் பெண்ணின் மாமியார்க்கு தோஷத்தை செய்விக்கும் என்கிற காரணத்தால் இப் பெண்களுக்கு எளிதில் திருமணமாவதில்லை. அதற்கு ஏற்றபடியான ஆணைப் பார்த்து மணமுடிப்பது நல்லது.

ஆக ஒவ்வொரு நட்சத்திரத்திற்கும் சில நற்பலன்களும், சில அசுப பலன்களும் கலந்தே அமைகிறது. அதுவும் சில பாதங்களில் சில நாழிகைகளில், சில நேரங்களில் பிறப்பவர்க்கு மட்டுமே. அதற்கும் பரிகாரமாக பல மாற்று உபாயங்கள் உள்ளன. அதனால் இந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்த குழந்தைகளைப் பொதுவாக குறைசொல்வது தவறு. எதுவும் அவரவர் ஜாதக அமைப்பின் பெயரில்தான் நடைபெறுகிறது.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

சக்கர நாற்காலியில் ஒரு சாதனை!

கவிதாவால் கைகளைச் சற்றே தூக்கித் தலைவாரி பின்னிக் கொள்ள முடியாது. இடுப்பிற்குக் கீழ் அசைவற்ற நிலை. மயோபதி என்னும் நோய் அவரைப் பாதித்த காரணத்தால் பிறர் உதவியின்றி அவரால் இயங்க முடியாது. தலை, முகம், கைகள் குறிப்பிட்ட அளவே இயங்கக்கூடியவை.

முகத்தின் இயக்கமாய் புன்சிரிப்பு, கண்களுடையதாய் கூர்மை, கருணை. மனம் வலிமை, அழகு பெற்று இயங்குகிறது. இடைவிடாத சிந்தனை, முயற்சி, உழைப்பு இவை இருபத்தைந்து ஊனமுற்ற பெண்களுக்கு உணவு, உடை, இருப்பிடம், பாதுகாப்பு, படிப்பு, வேலை வாய்ப்பு இவை தொய்வில்லாமல் கிடைத்திட விசுவரூபம் எடுத்திருப்பதை என்ன என்பது?

தான் அடைந்த முன்னேற்றத்தை தன்னைப் போன்ற பிற ஊனமுற்ற பெண்களும் அடைய வேண்டும் என்ற யாகத்தை சதாசர்வகாலமும் இயற்றும் கர்மயோகி. இவர்களில் ஒரு பெண், கண் பார்வையையும் இழந்தவர். கவிதா அவரை பட்டப் படிப்பு படிக்க வைத்து, வேலை வாய்ப்புப் பெற்றுத் தரும் முயற்சியில் இருக்கிறார்.



இந்த இளம் வயதில் இவ்வளவு பரந்த மனப்பான்மையும் மனமுதிர்ச்சியும் நமக்கு வியப்பளிக்கிறது.

இவருடைய இந்தப் பாதிப்பு இவருடைய பதினைந்தாவது வயதில் திடீரென ஏற்பட்டது. உதவாக்கரை வாழ்க்கை தேவையில்லை என 'தீபவொளி' என்ற அமைப்பின் மூலம் பல கை வேலைகள் செய்யும் பயிற்சிகளை பல இன்னல்கள் ஏச்சுக்களுக்கிடையே தீவிரமாகப் பயின்றார்.

பொருளாதாரம் பற்றிய அவரது நம்பிக்கை துளிர் விட்டது. அன்னை, தன் திருமணத்திற்காக ஒதுக்கிய தொகை மற்றும் தான் சம்பாதித்து சேமித்தது, இவற்றை வைத்து 1996ல் இந்த இல்லத்தைத் துவங்கினார்

மூன்று பெண்களுடன் துவங்கிய இந்த இல்லம், அவருடைய குடும்பம் அவருக்குத் தந்துள்ளது. சேவை அவருடைய குடும்பச் சொத்து. பணத்தட்டுப்பாடு ஏற்படாமல் சகோதரர்கள் கைகொடுக்கிறார்கள். தற்சமயம் எம்பிராய்டரி செய்வது கை செலவிற்கு மட்டுமே போதுமானதாக உள்ளது. கொடையாளிகளின் கருணை உள்ளத்தால், ஓரளவு செலவைச் சமாளிக்க முடிகிறது. இடப்பற்றாக்குறை லாபகரமான தொழில்கள் பல

செய்வதற்குத் தடையாக உள்ளது. பிள்ளைகள் அமர்ந்த வாக்கில் வேலை செய்ய எளிதாக உள்ளது என்பதாலும் இடத்தை அடைக்காத காரணத்தாலும் எம்பிராய்டரி மட்டுமே சாத்தியம் என்கிறார்.

"ஊனமுற்ற, நான் பட்ட வேதனைகளும் தடைகளுமே எனக்கு இந்த இல்லம் ஆரம்பிக்க பெரிதும் உந்துதலாக இருந்தது. ஊனமுற்றவர்களை பிறர் நடத்தும் விதத்தில் எத்தனை வகை? சிலர் நகைப்பார்கள்! சிலர் சாபம் என்று திட்டுவார்கள். பல சமயங்களில் புழுவை விடக் கேவலமாக நடத்துவார்கள். சிலர் வருத்தப்படுவார்கள். மிகச் சிலர்







மட்டுமே எங்களை தனிமனிதர்களாக மதிப்பார்கள்!"

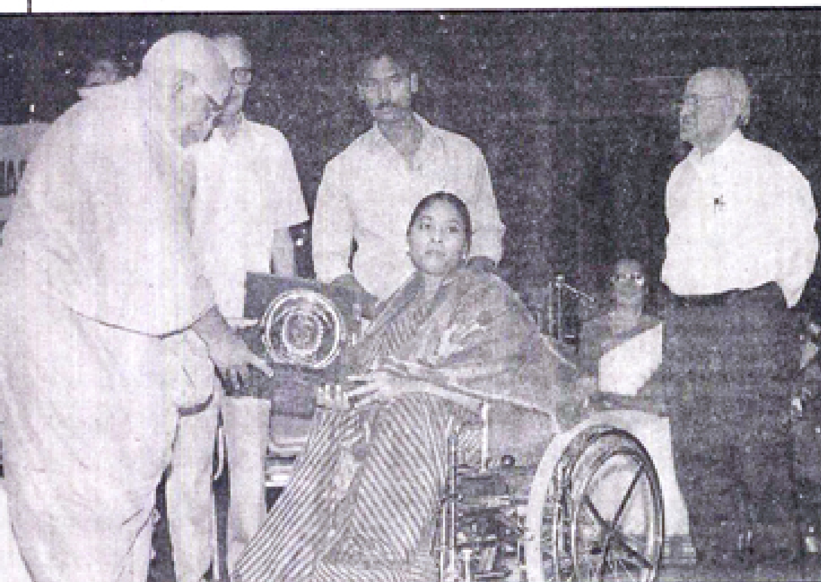
இதையெல்லாம் விட நான் மிகக் கொடுமையாக நினைப்பது ஊனமுற்றவர்கள் தங்களைத் தாங்களே நொந்து கொண்டு முடங்குவதுதான்" என்கிறார்.

"கொடிக்குக் காய் பாரமா? பெற்றெடுத்த தாய்க்குக் குழந்தை பாரமா?' என்கிற சமாதானக் கண் துடைப்பில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. ஊனமுற்றவர்கள் தங்கள் பெற்றோருக்கும் மற்றோருக்கும் நிச்சயம் பாரம்தான் என்பதை முதலில் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் உபயோகமாக மாறுவதில்தான் வெற்றியின் ரகசியம் இருக்கிறது" என்று வெளிப்படையாக பேசுகிறார்.

"பிறருடைய சுமையை நான் உணர்வுபூர்வமாய் அறிந்துள்ளதால் என்னால் அவர்களுக்கு வழிகாட்டியாய் நிற்க முடிகிறது. எதிர்பார்ப்புகள் என்னவென்று புரிகிறது. அதை நிறைவேற்ற பாடுபடுகிறேன். சோர்ந்த பொழுது உற்சாகப்படுத்தி, வேலையில் ஊக்கம் கொடுத்து தவறிழைக்கும் பொழுது மனம் நோகாமல் கண்டித்து அஷ்டாவதானம் செய்கிறேன்" என்றார் சிரித்தபடி.

இங்குள்ள பெண்கள் அவரிடம் மதிப்புடனும் பாசத்துடனும் இருக்கிறார்கள். சுதந்திரமான தெளிவான இளைய முகங்கள்! கவிதாவின் முதலெழுத்தைத் தம்முடைய இனிஷியலாக போட்டுக் கொள்ளும் நபர்கள் அதிகரிப்பது அவருக்கு வருத்தம் கலந்த ஆனந்தம். தங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அதிக எதிர்பார்ப்பு, முக்கியமாக

கவிதாவிற்கு 'சத்குரு ஞானனந்த அவார்ட் 2001' வழங்கி பெருமைப்படுத்தியுள்ளது மானவ சேவா தர்ம சம்வர்தினி' அறக்கட்டளை நிலையம். 1998 ஆம் ஆண்டு புதுவை அரசு இவருடைய 'ராஜீவ்காந்தி ஊனமுற்றோர் மறுவாழ்வு இல்லத்தை'ச் சிறந்த இல்லமாக அறிவித்தது. தனிமனித சேவைக்காக 2000இல் சிறப்பு விருது வழங்கியது. 35 வயதான கவிதாவின் உடலை மட்டும்தான் மயோபதி என்னும் நோயால் முடக்க முடிந்தது. ஆனால் அவருடைய நல்லெண்ணம், உழைப்பு, முயற்சி, எல்லையற்ற கருணை இவற்றையெல்லாம் முடக்க முடியவில்லை.



தங்கள் மணவாழ்க்கையை 'அக்கா' சிறப்புறச் செய்வார், என்பது பலமாக உள்ளது. அவர்கள் பாதுகாப்பு, நடை உடை பாவனை, நடவடிக்கை பற்றியெல்லாம் பெருத்த கவலை ஓர் தாயை விட அதிகம் உள்ளது. ஒன்றா? இரண்டா? இருபத்தைந்து பெண்களுக்குத் தாய் என்றால் சும்மாவா?

இதற்கிடையிலும் அவருடைய சுயமுன்னேற்றமும் ஓசைபடாமல் நிகழ்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. வெகு விரைவில் பட்டதாரி என்கிற அந்தஸ்தை எட்டிப் பிடித்து விடுவோம் என்ற 'குழந்தைக் குதூகலம்' அவரிடம் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது.

"புதுசா ஒரு டிசைன் எம்பிராய்டரியில வந்ததுன்னாலே அதை முதல்ல நான் கத்துக்குவேன்" என்றார். மணிக்கணக்கில கை வலி, கண் எரிச்சலை சிறிதும் பொருட்படுத்தாமல், தான் தூவிய தையல் துளிகள் முழுமை பெற்று உயிர்த்தெழும் அத்தருணம்தான் தன் வாழ்க்கையின் உன்னத மகிழ்ச்சிக் கணங்கள் என்று கண்கள் ஒளிர விவரிக்கிறார்.

விடுமுறைக் காலங்களில் பெரும்பாலான மாணவிகள் போக முடியாத, (வீடற்றவர்கள்) நிலை. பிற விடுதி ஊனமுற்ற மாணவர்களும் இங்கு விருந்தினர்களாய் வருகை தருகின்றனர். விருந்தினர்கள் வந்து விடுவார்களோ என்று வருவதற்கு முன்பே அஞ்சும் இக்காலத்தில் 'அவர்கள் எங்கே போவார்கள் பாவம்!' என்று உபசரிக்கும் விருந்தோம்பும் பண்பு. அளப்பரிய வளங்களை இறைவன் வாரி வழங்கியிருந்தாலும், இல்லாத ஒரு சிறு விஷயத்தை பெரிதுபடுத்தி அலட்டுவோம். "ஆண்டவன் புண்ணியத்தில எனக்கும் என் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு குறையும் இல்லை" என்கிறார். "நான் மத்தவங்களுக்கு அன்பை மட்டும்தான் தருகிறேன். இந்த இடம், விடுதியாக இல்லாமல் வீடாக என்றைக்குமே இருக்க வேண்டும்!" அது மட்டும் போதுமாம்.

— ஜெ. ஹரிப்ரியா

அடுக்களையில் ஆண்கள்!

இந்தியாவிலும்

என் கணவர் சீனியர் அக்கவுண்டன்டாக தபாலாபீசில் வேலை செய்கிறார்.



• காயத்திரி-ஜெயசங்கர் குடும்பத்தினர்

உதவி செய்வதில் சக்கரவர்த்தி என பட்டமே கொடுக்கலாம். இவரின் அகராதியில் 'முடியாது' என்ற சொல்லே இடையாது. யார் என்ன உதவி (இவரால் செய்யக்கூடிய உதவி) கேட்டாலும் செய்யும் இவர் எனக்குச் செய்யும் உதவிகள் பல.

காலையில் காப்பியுடன்தான் எழுப்புவார். எவ்வளவோ முறை அந்த வேலையை நான் ஏற்க முன்வந்தும், பதவிப் பிரமாணம் செய்து வைக்க மறுத்து விடுகிறார். என் மாமியாரே அவரின் மாமனார் தரும் காப்பியைச் சாப்பிட்டதாகச் சொல்வார். இன்றைக்கும் என் மாமனார் காபிதான் நாங்கள் சாப்பிடுகிறோம். தனித்தனியாக வந்தவுடன் அவர் பிள்ளைகள் பொறுப்பாக அந்த வேலையைச் செய்கிறார்கள்.

காய் நறுக்குவது, வீடு துடைப்பது, பிரிட்ஜ் சுத்தம் செய்வது, ஒட்டடை அடிப்பது என சகலத்திலும் உதவி புரிகிறார். எங்கள் ஏழு வயது மகனையும் அவ்வாறே வளர்த்து விட முயல்கிறோம். நாங்கள் எங்கள் மாமியாரை வாழ்த்துவது போல், வரப் போகும் மருமகளிடம் என் பிள்ளை நல்ல பேரெடுத்து அவள் எங்களை வாழ்த்த வேண்டுமல்லவா?

– அகிலா ஸ்ரீதர்

ஒரு மிஸ் வேர்ல்ட், ஒரு மிஸ். இந்தியா என்றிருக்கும் போது ஏன் 'ஒரு மிஸ்டர் ஊழல் மன்னன்' என்றிருக்கக் கூடாது? அப்படியே ஒரு போட்டி வந்தால், நிச்சயம் அந்தப் பரிசைத் தட்டிச் செல்பவர் என் கணவராகத்தான் இருக்க முடியும். அவரை ஒரு பயல் 'பீட்' பண்ண முடியாது. அவரைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை; அவர் வளர்ந்த விதம், ஸாரி... வளர்க்கப்பட்ட விதம் அந்த மாதிரி.

அதிக இடைவெளிக்குப் பிறகு வீட்டில்

• அகிலா-ஸ்ரீதர்-குழந்தை ஸ்ரீராம்



பிறந்த முதல் ஆண் வாரிசு என்பதால், தாத்தா, பாட்டி, அப்பா, அம்மா என்று எல்லோருடைய அரவணைப்பிலும் வளர்ந்தவர். அதன் பிறகு அடுத்துப் பிறந்த தங்கைகள் அண்ணாவின் எடுபிடி வேலைக்கும் ஆணைகளுக்கும் கட்டுப்பட்டார்கள்.

நான் திருமணமாகி வந்த பிறகும், எங்கள் குடும்பம் கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்ததால், என் கணவருக்கு யாரும் ஒரு வேலையும் கொடுக்க மாட்டார்கள். அப்பாவிற்குத் தப்பாத பிள்ளையாக என் மூத்த மகனும் அவரைப் போலவே வளர்ந்தான்.

எனக்கோ, வீட்டில் ஒரு பொருளும் இடம் மாறியிருக்கக் கூடாது. எல்லா இடமும் எப்போதும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துவேன். ஆனால் என் கணவரும், மகனும் அதற்கு நேர்மாறாக இருந்தார்கள். போட்ட

நடக்கிறதாக்கும்

தைப் போட்ட இடத்திலேயே விட்டுச் செல்வார்கள். கணவரின் இந்தப் போக்கு, எனக்குப் பலமுறை ஆத்திரத்தைக் கொடுத்தாலும், அடக்கிக் கொண்டு, கூட்டுக் குடும்பம் என்பதால் மௌனியாக இருந்தேன்.

காலச் சக்கரம் உருண்டதில், கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த எங்கள் குடும்பத்தினர், அவரவர் கல்யாணமாகி தனித்தனியாகப் பிரிந்து விட்டனர். அப்போதுதான் நானும் தனிக்குடித்தனம் செய்ய ஆரம்பித்தேன். என் மகன் மேற்படிப்பிற்காக யு.எஸ்.ஏ. சென்ற போது, அங்கு அவனே சமைப்பது, வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது போன்ற எல்லா வேலைகளையும் ஒரு துணையுமின்றி செய்வதை நினைத்துப் பலமுறை வருந்தினேன்.

அவன் இரண்டு வருடங்கள் கழித்து முதல் முறையாக இந்தியா வந்த போது, நாங்கள் ஆச்சர்யப்படும் வகையில் மாறியிருந்தான். என்னை உட்காரச் சொல்லி, "அம்மா நான் இன்று உங்களுக்கு 'டீ' போட்டுத் தருகிறேன்; ஸ்பெஷலாக வடை செய்து தருகிறேன்'' என்று சொல்லி எல்லாவற்றையும் செய்து எங்களை அசத்தி விட்டான். அது மட்டுமின்றி என்னுடைய கணவர் வீட்டை உளுழலாக வைத்தால் அவற்றைத் திருத்தி வைத்து, பக்குவமாக அவருக்கு அறிவுரை செய்கிற அளவிற்குத் தேறியிருந்தான்!

அதன்பின் என் கணவரும், நான் தனியாக வீட்டைப் பராமரிப்பதில் படும் பல கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொண்டு, என்னுடைய எல்லா வேலைகளிலும் பங்கேற்றுக் கொண்டார். நான் தூங்கி எழுந்திருக்கு முன், தான் எழுந்து விட்டால் காப்பி போட்டு, "லலிதா! காப்பி ரெடி எழுந்திரு" என்று சொல்லி சூடான காப்பியை நீட்டுவார். அந்த காபி 'சரவண பவன்' காபியைப் போலிருக்கும். அவர் 'ரஸம்' செய்தால் வீடே மணக்கும். அப்படி ஒரு 'டேஸ்ட்'. இத்தனை ஆற்றலையும் இத்தனை நாள் எங்கு ஒளித்து

• லலிதா-ராஜப்பா



• விஜயலட்சுமி





வைத்துக் கொண்டு, என்னைப் பழிவாங்கினார் என்று தோன்றும்.

இப்போது என் கணவர் பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்று குழந்தைகளும் பெரியவர்களாகி எல்லோரும் வீட்டு வேலைகள், வெளி வேலைகளைப் பங்குபோட்டுச் செய்கிறோம். நானும் வி.ஆர்.எஸ். வாங்கிக் கொண்டு, எனக்குத் தெரிந்த கலைகளான வீணை, பாட்டு வகுப்புகள் எடுக்கிறேன். பகிர்ந்து வாழ்ந்தால் வாழ்க்கை ஆனந்தமானதுதானே!

– லலிதா ராஜப்பா

எனக்கு இரண்டு ஆண் பிள்ளைகள். என் கணவர் தொழிற்சாலை நிர்வாகத்தில் இருப்பதால், காலை 8 மணிக்கு ஆபீஸ் போனால், இரவு திரும்பி வீடு வர 7 அல்லது 8 மணி ஆகிவிடும்.

ஆயினும், அவர் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் வீட்டில் காப்பி போடுவது தேங்காய்த் துருவுவது (அவருக்காகவே வாக்குவம் பிக்ஸ் துருவி வாங்கி விட்டேன் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்) வாஷிங் மெஷினில் துணி துவைப்பது, துணி உலர்த்துவது பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு பாட்டிலில் குடிநீர் ஊற்றி வைப்பது, படித்த செய்தித்தாள்களை அலமாரியில் மடித்து வைப்பது போன்ற பல உதவிகளையும், முகம் கோணாமல், தானாகவே செய்வார்.

இப்படித்தான் – அன்று விடுமுறை நாள். நான் காலையில் எழுந்து சமையலை முடித்து விட்டு, குளித்து, கோயிலுக்குப் போய், பிள்ளையாருக்கு அபிஷேகத்தையும் முடித்துக் கொண்டு வந்து, ஓய்வாக சோபாவில் அமர்ந்திருந்தேன். என் பிள்ளைகள் இருவரும் வாஷிங் மெஷினில் துணி துவைப்பதும், சமையலறையில் பாத்திரங்களை அடுக்கி வைத்துக் கொண்டுமிருந்தனர். என் கணவர், காலை இரண்டாவது 'டோஸ்' காபி, சமையலறையில் தயாரித்துக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது, என்னுடைய தோழி ஒருத்தி திடீரென்று என் வீட்டிற்கு வந்தாள். அவள் என்னுடன் அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பவள். கொஞ்சம் பழமைவாதம் நிரம்பிய கூட்டுக் குடும்பத்தில்தான் வளர்க்கப்பட்டாள். மாமியார் வீட்டிலோ ஆண் ஆதிக்கம் தான், கணவன் உள்பட. இவள்தான் வீட்டில் எல்லா வேலையும் செய்ய வேண்டும்.

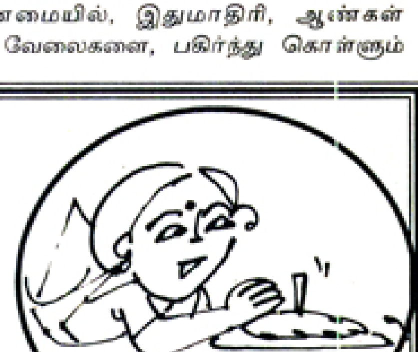
அவளுடன் நான் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது என் கணவர் இரண்டு கோப்பைகளில் காப்பியை, ஒரு தட்டில் வைத்து எங்கள் முன் நீட்ட, என் தோழி திகைத்து விட்டாள். சடக்கென்று எழுந்து நின்று, மிக மரியாதையாக அவள் கோப்பையை எடுத்த போது, எனக்குச் சிரிப்பு தாங்கவில்லை. அவளுக்கு காபியே பிடிக்காது. இருந்தாலும் என் கணவர் கலந்து கொண்டு வந்ததால், காபியை குடிப்பதாகக் கூறினாள்.

வீட்டில் உள்ள எல்லோரும் ஆளுக்கொரு வேலையாக பகிர்ந்து கொண்டு, செய்வதைப் பார்த்து, மிகவும் பாராட்டி விட்டுச் சென்றாள். அப்புறமென்ன? அன்று முழுவதும், வீட்டில் எல்லோரும் பம்பரமாய் சுழன்று எனக்கு உதவினார்கள். மறுநாள் ஆபீஸில், "கணவர் காப்பி போட்டுக் கொடுத்தால் வீட்டில் சண்டையே வராது" என்று என்னை தோழிகள் கிண்டலடித்தவண்ணம் இருந்தனர்.

உண்மையில், இதுமாதிரி, ஆண்கள் வீட்டு வேலைகளை, பகிர்ந்து கொள்ளும்

கமலா ஆரஞ்சு பழத்தோலில் துவையல் அல்லது புளிக்குழம்பு செய்வது வழக்கம். மாறாக கமலா பழத்தோலையும் பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் பொடி கலந்து ஓரிரு நாட்கள் ஊறவைத்து கடுகு தாளித்து ஊறுகாயாக பயன்படுத்தினால் இன்னும் டேஸ்டாக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



குழந்தைகளுக்கு கவர்ச்சிகரமாக குட்டி இட்லிகள் வார்க்க தட்டு இல்லையென்றால் கவலை வேண்டாம்.

சாதாரணமாக வார்த்த இட்லியைதட்டில் வைத்து ஜாமை முனை கத்தரித்த பால் கவரில் விட்டு இட்லியில் கண், வாய், மூக்கு வரைந்து கண் விழிகளுக்கு இரண்டு கிஸ்மிஸ் பழங்களை பதித்துக் கொடுங்கள். படு கவர்ச்சியாக இருக்கும். குழந்தையும் படுசமர்த்தாக சாப்பிடும்.

— எஸ். பட்டம்மா



போது, நமக்கு உடல்ரீதியாக வேலை பளு குறைவதோடு, மனரீதியாக - நம்முடைய பிரச்னைகளை நமது வீட்டினர், புரிந்து கொண்டு, நம்முடன் ஒத்துழைக்கின்றனர் என்பதில் உற்சாகம் பொங்குகிறது.

— காயத்ரி ஜெயசங்கர்

எனக்கு மணமாகி 19 வருடங்கள் ஆகின்றன. வெளிவேலை (துணிதுவைப்பது, பாத்திரம் தேய்ப்பது, வீடு பெருக்கித் துடைப் பது)களுக்கு ஆள் இருந்ததால், சமையலறை யில் நானும் என் மாமியாரும் தான் சேர்ந்து செய்வோம். என் கணவருக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்ததில்லை. ஆனாலும் நடு நடுவில் உதவி என்ற பெயரில் (இடைஞ்சல்தான்!) ஏதானும் செய்வார். 4,5, வருடங்களுக்கு முன்பு என் மாமியார் மிகவும் உடல் நலமின்றி படுத்துவிட்டார்.

என் மாமியார் உடல் நலம் சரியில்லாமல் போனவுடனேயே என் கணவர் "பாட்டியும் அம்மாவும் சேர்ந்து வேலை பண்ணிண்டு இருந்தா... இப்போ பாட்டியாலே முடியா துங்கறபோது நீங்க ரெண்டு பேரும் பங் கெடுத்துக்க வேண்டியதுதான்...' என்று என் பெண்களிடம் சொன்னதுமல்லாமல், தானும் நிறைய உதவிகள் செய்ய ஆரம்பித்து விட் டார்.

முக்யமாக வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வந்தால், அவர்களுடன் சேர்ந்து சாப்பிட உட்காராமல், எனக்குப் பரிமாறுவதில் உதவி (உதவி என்ன... அவரே முக்கால்வாசியும் பரிமாறிவிடுவார்!) செய்வார். என்னதான் 'டேபிள்' சாப்பாடுதான் என்றாலும், தேவை யறிந்து பரிமாற வேண்டுமல்லவா? அதில் என் கணவர் 'எக்ஸ்பர்ட்'. "என்ன சிவா... சர்க்கரைப் பொங்கலைத் தொடாமலே வெச்சிருக்கே... உனக்கென்ன, டயாபடீஸா... சும்மா ஒரு வெட்டுவெட்டு..." என்று கூறி நிறைய சாப்பிட வைத்து விடுவார்.

"என்ன... விக்ரம்சார்... ரஸம் டம்ளரில் தரவா...' ஹரிணி.... சாருக்கு டம்ளரில் ரஸம் கொண்டா..." என்பார், விக்ரம்ஸார் ரஸம் சாதத்தை அனுபவித்துச் சாப்பிடுவதைப் பார்த்து!

விருந்தோம்பலில் அவருக்கு ரொம்ப நல்ல பெயர்! லீவு நாட்களில், எனக்கு முழு ஒய்வு என்று கூறி, தானே சமைக்கிறே னென்று எங்கள் யாரையும் அருகில் வரவிட மாட்டார்.

ஆனால் எதைச் சமைக்கணுமென்றாலும் பக்கத்தில் அரை கிலோ தக்காளிப்பழம்(!) வேண்டும். சாம்பாரா... தக்காளிதான், ரஸம்... தக்காளி (இது அவசியம்), வெண்டைக்காய் பொரியலா.. கூட தக்காளி, கத்தரிக்காய் வதக் கலா... தக்காளி மினுமினுக்கும், பச்சடியா... தக்காளி... சர்வமும் தக்காளி மயம்.

'ஸ்வீட்'கள் செய்தால் கண்டிப்பாகக் கூட வந்து கிளறிக் கொடுப்பார். அவருக்கும் என் பெரிய பெண்ணுக்கும் 'மைசூர்பா' மிகவும் பிடித்த ஸ்வீட். 'மைசூர்பா' கிளறும் போது மாத்திரம் 'க்யாதி' பூராவும் அவருக்கே கிடைக்க வேண்டும் என்பதால் என்னை அருகே வரவிட மாட்டார். சும்மா சொல்லக் கூடாது. வாயில் போட்டால் கரையும். கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ், கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸ்... தோற்றது போங்கள்!

இன்னொரு அயிட்டம் அவருடைய ஸ்பெஷாலிட்டி... ஐஸ்கிரீம்! அதன் தேவை யான பொருட்கள் இன்று வரை எங்களுக் குச் சொன்னதில்லை. 'ட்ரேட்ஸீக்ரெட்' டாம்! ஆனால் நாம் கடையில் வாங்கும் உயர் ரக 'பிராண்ட்' ஐஸ்க்ரீம்களுக்கு இது

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி ஸ்ரீ நீல்சரஸ்வதிதேவி
ஸ்ரீ விரஜா கால்பைரவர் தேவஸ்தானம்

பிராஜீதபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119. ✆ : 450 1404.

ஸ்ரீ காஞ்சி, ஸ்ரீ சிருங்கேரி மஹாஸ்வாமிகள் ஆசிகளுடன்

குலதெய்வ சாந்தி பூஜை அழைப்பிதழ்

நாள் : 12.08.2001 ஞாயிறு கிழமை அஷ்டமிதிதி காலை 9 மணி முதல் 12 வரை

இன்றைய கால கட்டத்தில் உத்யோக விஷயமாக, குடும்ப சூழ் நிலை காரணமாக, மேற்படிப்பு விஷயமாக கிராமங்களில் வசித்து வந்த பல குடும்பத்தினர் சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா, புதுடில்லி என்று பல பகுதிகளிலும் மற்றும் வெளி நாடுகளிலும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவர்களில் பெரும் பாலோர் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டிய குல தெய்வ பூஜையை செய்ய முடியாத காரணத்தினால், பல வகையான துன்பத்தை அனுபவித்து வருகின்றனர் இன்னும் பல பேருக்கு குல தெய்வம் யார் என்று கூட தெரியாமல் வாழ்கின்றனர். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் பாரம்பரியமாக, வம்சம் வம்சமாக ஒரு குல தெய்வம் உண்டு இந்த தெய்வங்களே ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் நிறைவேறும் சுப காரியங்களுக்கு அனுகூலம் செய்கின்றனர்.

மண், காற்று, நீர், அக்னி, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களால் ஆனதே இந்த பூமி, நமது சொந்த கிராமமே நமக்குரிய பூமி தத்துவமாகும். இந்த பூமியிலேதான் நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்து, மறைந்து பித்ருக்கள் ரூபமாக வாழ்கின்றனர். இந்த பூமியில் தான் நமது குல தெய்வமும் கோவில் கொண்டு நமது வாழ்க்கையை காப்பாற்றும் கடமையை ஏற்று அருள் புரிந்து வருகின்றனர்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தன்குடும்பத்தினருக்கு செய்யும் கடமைகளைப் போன்று இன்னும் மூன்று கடமைகள் உண்டு. அவை தேவகடன், ரிஷி கடன் பித்ரு கடன். இந்த மூன்று கடமையை சரிவர செய்யாவிட்டால் நமக்கு எல்லா ஜன்மங்களிலும் நிறைய துன்பங்கள் வரும். இது "சஞ்சித கர்மா" இதனால் நிகழ்காலத்தில் அனுபவிக்கும் கஷ்டங்களுக்கு "பிராரப்த கர்மா" இத்துடன் இந்த பிறவியில்நாம் செய்யும் பாவக் குவியல்கள் நம் குடும்பத்தில் கலகங்கள், தடைகள், சண்டைகள் பிரிவுகள் துர்மரணங்கள் அகால மரணங்கள் பெரும் நோய்கள், சிறைச்சாலை வாசம் என்று பல கஷ்டங்களை உருவாக்குகின்றன.

இப்படிப்பட்ட மூன்று கர்மாக்களினால் நம்மை தொடர்ந்து வரும் தீய வினைகளை அழித்து நம்மை காப்பாற்றி நல்வழி காட்டுவது நமது குல தேவதா வழிபாடு ஆகும். இந்த குல தேவதா பூஜை செய்ய முடியாதவர்களுக்கு பரிகாரம் செய்யும் விதமாக, சத்குரு "ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள் விருப்பப்படி. 12.08.2001 ஞாயிற்றுக்கிழமை அஷ்டமி திதி காலை 9 மணி முதல் 12.00 மணி வரை "குல தெய்வ சாந்தி" பூஜை நிறைவேறுகிறது. இதில் கலந்து கொள்ள விரும்புவோர் உபயம் ரூ.1,000க்கு **Sri Prathiyangira Ashram Trust** பெயருக்கு **Draft** எடுத்து ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தில்அவரவர் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், குல தெய்வத்தின் பெயர் தெரியா விட்டால் சொந்த கிராமத்தில்உள்ள தெய்வத்தின் பெயர் குடும்பத்தில் அனுபவித்து வரும் கஷ்டங்கள், இவற்றை விபரமாக எழுதி இத்திருக் கோவிலின் முகவரிக்கு பதிவுத் தபாலில் அனுப்பி பூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். இந்த பூஜையில் நேரில் கலந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் சார்பாக சத்குரு"ஸ்ரீ ப்ரயங்கிரா ஸ்வாமிகள் தாமே சங்கல்பம் செய்து பூஜை நிறைவு செய்து பதிவுத் தபாலில் பிரசாதம் அனுப்பித் தருவார்கள்.

சற்றும் தரத்தில் குறைவாக இருக்காது.

ஒன்று முக்யமாகச் சொல்ல வேண்டும். எனக்கு உதவி செய்யும் போது, எவ்வளவு வேலை சேர்ந்தாலும், துளியும் சலிப்பு காட்டாமல், தமாஷாகப்பேசிக் கொண்டு, எனக்கும் சோர்வு தெரியாமல், என் பெண்களையும் வேலைகளில் பங்கேற்க வைத்து... சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இத்தனைக்கும் என் கணவர் சொந்த பிஸினஸ் செய்பவர். 9 முதல் 5 என்பது போலல்லாமல், நேரம் பார்க்காமல் உழைக்கக் கூடியவர். அதற்கிடையில் எனக்கு உதவிகளும் செய்வார் என்பது பெருமைப்பட வேண்டிய விஷயம் தானே?

– ஹரிணி ராகவன்

என் கணவர் அரசுத் துறையில் பொறியாளராக பணி புரிந்து ஓய்வு பெற்றவர். நாங்கள் கூட்டுக் குடும்பமாக வசிப்பவர்கள். என் மைத்துனர் இறந்த போது அவருடைய நான்கு குழந்தைகளுக்கும் முறையே 16, 10, 6, 4 வயது. எங்களின் 2 பிள்ளைகள் என ஆறு குழந்தைகள் மீதும் ஒரே மாதிரியான பாசத்தைக் காட்டியவர்.

கல்லூரியில் படிக்கும்போதே என் ஓர்ப்படியிடமிருந்து சமையல் வேலைகளைக் கற்றுக் கொண்டவர். வேலைக்குச் சேர்ந்த போதும் வீட்டு வேலைகள் அனைத்திலும் மன்னிக்கு உதவி புரிந்தவர். எங்கள் திருமணம் முடிந்த போதும் எங்களுடன் சமையல் முதற் கொண்டு எல்லா வேலைகளிலும் உதவுவார்.

எதையும் சிந்தித்து, திட்டமிட்டு, செயல்படும் திறமை அவருடைய ப்ளஸ் பாய்ண்ட். மாதக் கடைசியிலேயே வரும் மாதத்தில் என்னென்ன செலவுகள் எனக் குறித்துக் கொண்டு சம்பளம் வாங்கிய உடன் முதல் 2 தேதிக்குள் மளிகை, பால் அரிசி கணக்குகளை கொடுத்து விடுவார். மின்சார கட்டணம், டெலிபோன் கட்டணம் கட்ட கடைசி தேதி வரை காத்திருக்காமல் பில் வந்த இரு தினங்களில் கட்டி முடித்து விடுவார்.

என்ன செலவு செய்தாலும் கண்டிப்பாகக் கணக்கு எழுதி விடுவார். எங்களையும் எழுதச் சொல்லி வற்புறுத்துவார். இதில் எத்தனை நன்மைகள் உள்ளன என்பதை அனுபவத்தில் கண்டிருக்கின்றேன். ஒவ்வொரு அக்கவுண்டிற்கும் தனித்தனியாக ஃபைல் செய்து, பிள்ளைகளின் பள்ளி, கல்லூரி சர்ட்டிபிகேட் தனித்தனியாக ஃபைல் செய்து அடுக்கி வைத்திருக்கும் நேர்த்தியைக் கண்டு வியக்க வேண்டும். சாமான்களை எடுத்த இடத்திலேயே திருப்பி வைக்க வேண்டும் என்பதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருப்பவர்.

இப்படி வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு வாழ்ந்ததால்தான் எங்கள் மக்கள் செல்வங்கள் ஆறு பேரையும் நன்கு படிக்க வைத்து ஆளாக்கி 2 பெண்கள், மூன்று பிள்ளைகளுக்கும் திருமணம் செய்து வைத்து பேரன் பேத்திகளுடன் சந்தோஷமாக இருக்கின்றோம்.

'மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம்' என்பது போல், கணவன் அமைவதும் இறைவன் கொடுத்த வரம்தான். என் கணவரின் பெருமைகளைக் கூற ஏடுகள் போதாது. பூர்வ ஜென்ம புண்ணியத்தால் தான் எனக்கு இப்படிப்பட்ட கணவர் கிடைத்துள்ளார் என்பதை நினைத்து நான் மிகவும் பெருமைப்படுகின்றேன்.

– எஸ். விஜயலக்ஷ்மி

பொதுவாக கைக்குழந்தைகள் எல்லா பொம்மைகளையும் வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். இதனால் கிருமிகள் தாக்கி குழந்தைகள் நோய் வாய்ப்பட வாய்ப்புள்ளது. அதனால் பொம்மைகளைத் தினமும் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒருமுறை கழுவி வைப்பது நல்லது. சாஃப்ட் டாய்ஸ் போன்றவற்றையும் வாரம் ஒருமுறை கழுவி காயவைத்தால் அதில் உள்ள அழுக்குகள் போய்விடும்.

– எஸ். சுதா.



நட்பு வட்டம்

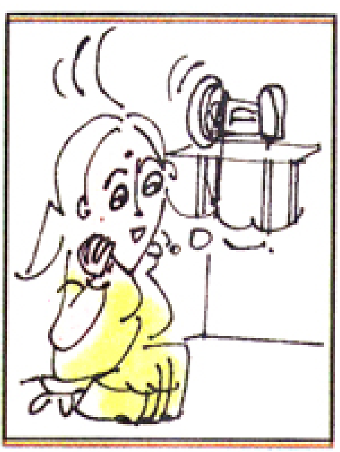


பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

சகோதரி... என்னுடையது நடுத்தரக் குடும்பம். நான் இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தியடையும் ரகம். நான் வீட்டிலிருந்தபடி, தையல் தெரியுமென்பதால் பெண்களுக்குத் தேவையான துணி விற்பனை, வீட்டிலேயே கிரைண்டர் இருப்பதால் மாவரைப்பது உபரியாக ரெடிமேட் மாவு விற்பனைக்கு. இப்படி சிறுதொழில் செய்ய விரும்புகிறேன்.

தனித்து வாழும் பெண்கள் அடுத்தவர்களைச் சார்ந்திராமல் தன் உழைப்பால் முன்னேறி வாழ ஒரு அமைப்பு இது என் தகுதிக்குச் சாத்தியப்படுமா? மேலும், நம்மூர் பழக்கம் வீட்டில் பெண்கள் முடங்கிக் கிடப்பார்களே தவிர உழைப்பென்றால் நல்ல அபிப்ராயம் கிடையாது. "குடிப்பது கூழ் கொப்பளிப்பது பன்னீர்" என வாழ்பவர்கள். அடுத்தவர்களின் குடும்ப விஷயங்களை அலசி ஆராய்வதில் அலாதி சுகம் கண்டவர்கள். இவர்களுக்கு நடுவே நான் நினைப்பதைச் செயல்படுத்த முடியுமா?

முதலில் அடுத்தவர்களைத் தவறாக நினைப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் நினைத்தது அனைத்தையும் சாதிக்க முடியும். நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் தொழில்கள் பெண்களோடு சம்பந்தப்பட்டவை. அவர்கள் வர போக இருக்கும் போது அவர்களுடன் புன்முறுவலோடு பேசுங்கள். இனிய தோழியாக பழகுங்கள். இவை வியாபாரத்திற்கும் வெற்றியைத் தரும். உங்களுக்கும் மனோரீதியாக மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும். உங்களின் நண்பர்களின் வட்டம் அதிகமாகும் போது நிறையச் செய்யலாம், சாதிக்கலாம்.



லட்சுமி சந்தானம், சென்னை -5?.

இராமாயணத்தில் கும்பகர்ணன் இராவணனைப் பார்த்து, "நீ திருந்தாவிடில், அது நமக்கு அழிவே அன்றி வேறில்லை. நீ செய்வது தவறு எனத் தெரிந்தும் தர்மத்திற்கெதிராகப் போர் புரிவேன். ஏனென்றால் செஞ்சோற்றுக் கடனுக்காக நீ என் ஆயுட்காலத்தில் எனக்கிட்ட உப்பிற்காக" என தவறுக்கும் தன் செயலுக்கும் கும்பகர்ணன் ஒரு நியாயம் கற்பிக்கிறான். சரிதானா?

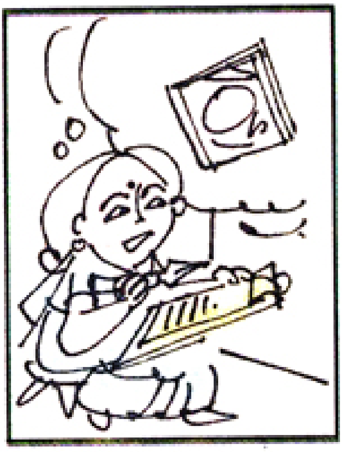
இராமாயணத்தில் கும்பகர்ணனும், பரதனும் மகாபாரதத்தில் கர்ணனும் அற்புதமான பாத்திரப் படைப்புகள். தியாகத்திற்காகவே வாழ்ந்த சோகபுத்திரர்கள். கும்பகர்ணன் சொன்னதிலும் தவறில்லை, செய்ததிலும் தவறில்லை. அவன் அண்ணன் செய்த தவறை இடித்துரைக்கிறான். அற்புதமாகக் கம்பர் கும்பகர்ணன் சொல்வதாகக் கூறுவார்,

"பேசுவது மானம்! இடை பேணுவது காமம்!!

கூசுவது மானிடரை, நன்று நுமது கொற்றம்"

(இதற்கு தமிழ் விளக்கம் தேவையில்லை புரியும்.) அதே சமயம் அண்ணனைக் கை விட்டு விடவில்லை. அவனுக்காகப் போர் செய்து அவனுக்கு முன்பே மாண்டு போகிறான். ஒரு முழுமையான கதாபாத்

திரம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

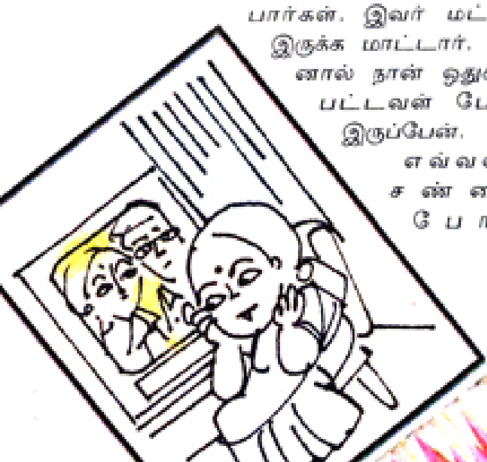


அனுராதா, தருமபுரி.

எனக்குத் திருமணமாகி 20 வருடங்கள் ஆகி விட்டது. எனக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகளும், ஒரு ஆண் குழந்தையும் உள்ளனர்.

எனக்கு அடிக்கடி தலையில் இழுத்துப் பிடிப்பது போன்ற உணர்வும் எதிலும் முழுமையாக ஈடுபடக்கூடிய மனநிலை இல்லாமையும், அந்த நேரத்தில் காது, கழுத்துப் பகுதிகளில் நரம்புகள் இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்வது போன்று உள்ளது. இடுப்புப் பகுதியும் சில நேரங்களில் வலிக்கிறது. நான் யோக மையத்திற்குச் சென்று யோகா, தியானம் பயின்றேன். என்னால் முழுக் கவனத்துடன் ஈடுபட முடியவில்லை. ஆனால் தினமும் செய்து கொண்டு வருகிறேன்.

என் கணவர் வீட்டிற்கு வந்தால் வேலை நிமித்தமாகவும், உறவினர்களின் இல்லங்களில் நடக்கும் விசேஷங்களுக்கும் சென்று இரவு வருகிறார். வந்தவுடன் தூங்கி விடுகிறார். என்னால் முழுமையாகக் குடும்ப விஷயங்களை பேச முடிவதில்லை. அவர் உறவினர்களை வலிய வீட்டிற்கு அழைத்து வருவார். என் குடும்பத்தார் வீட்டு விசேஷங்களுக்குத் தாமதமாக வருவார். அவர்களைத் துரத்துவதிலே குறியாக இருப்பார். பெரும்பாலான விசேஷங்களுக்கு வருவதே இல்லை. எல்லாம் கணவன் மனைவி சேர்ந்து போட்டோ எடுப்பார்கள். இவர் மட்டும் இருக்க மாட்டார். அதனால் நான் ஒதுக்கப் பட்டவன் போல் இருப்பேன். எவ்வளவு சண்டை போட்டாலும் மனத்தில் வைத்துக் கொள்ள மாட்டேன். பேசி விடுவேன். அவரும் அது போன்றுதான். எவ்வளவோ சண்டை போட்டும் நானும் மாறவில்லை. அவரும் மாறவில்லை. இந் நிலை தொடர்ந்தால் என் மனதும் பாதிக்கிறது. குடும்பம் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் பாதிக்கும். நான் என்ன செய்வது?



நீங்கள் நாற்பது வயதுகளில் இருக்கிறீர்கள். இந்த வயதிற்கே உரிய மனச்சோர்வு, விரக்தி, தனிமை உங்களை ஆட்டிப் படைக்கிறது.

பொதுவாக இந்த வயதில் பெண்களுக்கு ஓரளவு ஓய்வு கொடுக்கும். அதாவது குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி விடுவதால் முன்பு அளவிற்கு வேலைகள் இருக்காது. அதே சமயம் அவர்களைப் பற்றிய மனக்கவலைகள், சமூக பயம்.

ஆண்களுக்கு இந்த வயதுகளில் அலுவலகங்களில் பொறுப்புகள் அதிகமாகி விடுகிறது. இதனால் அவர் தன்னைக் கவனிக்கவில்லை, முன்பு போல கொஞ்சவில்லை என்றெல்லாம் நிறைய குறைகள் வந்து விடும்.

இவையெல்லாம் மனோதத்துவரீதியாக வருகின்ற குறைபாடுகள், உங்களை நீங்களே சரிபடுத்திக் கொள்ளலாம். மனோதத்துவ நிபுணரிடம் கூட ஆலோசனை செய்யலாம், தவறில்லை. இந்த வயதில்தான் மிகுந்த மனோபலத்துடன் இருக்க வேண்டும். தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் அதிகம் இருக்க வேண்டும். சியர் அப்!

அப்புறம் ஒரு விஷயம், நீங்கள் சொல்கின்ற யோகா மற்றும்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்

தலையில் இழுப்பது, பறப்பது போன்ற உணர்வு... நீங்கள் பயிலும் அந்த சென்டர் பயிற்சியாளரிடம் இதுபற்றிப் பேசுங்கள். சரிசெய்து விடுவார்கள்.

டி.என். லக்ஷ்மி, சென்னை - 23.

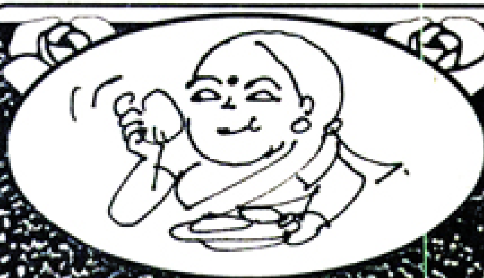
சினிமா, டி.வி. சானல்கள் ஆகிய எல்லா வற்றிலும், ஐயர், ஐயங்கார் உடைகள், பேச்சுக் கள்! இவையெல்லாம் அச்சாதிகளில் இருப்ப வர்கட்கு (திறமைக்கு) பாராட்டா, அல்லது கேலியா?

சாதியே கூடாது என்பதற்குப் பதில் சாதியே பொழுதுபோக்கு, பேச்சு, மூட்ச என் றாகி விட்டதே! நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே!

எந்த சாதியாக இருந்தாலும் இன்றைய கால கட்டத்திற்கு இவையெல்லாம் அவசியமே இல்லை. யாருமே இப்போது தங்களின் ஜாதி இன்னது என்று அறியும்படி பேசுவதில்லை. குறிப்பாக நகரங்களிலே இவற்றைக் கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமும் கூட. இவைகளெல்லாம் மறைந்து வருகின்றன.

ஆனால் நம்முடைய திரைப்படக்காரர்கள் தான் ஒவ்வொரு சாதியினரின் பேச்சு வழக்கி னையும், உடையினையும் விடாமல் பிடித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். அரசியல்வாதிகள் பிழைப்பிற்கு சாதிகளை வைத்து பாலிடிக்ஸ் செய்வது போலத்தான் இதுவும்!

முன்பெல்லாம் ஐயர், ஐயங்காரை மட்டும் தான் கேலி செய்து வந்தார்கள். இப்போது பல வழக்குப் பேச்சுக்களை வைத்து அருவெறுப்பாக



கடலை மாவுடன் சிறிது அரிசி மாவு, சோடா உப்பு சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாழைக்காய் சீவும் கட்டையில் மாங்காயைத் தோல் சீவி, பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்துப் போட்டால் மாங்காய் பஜ்ஜி ரெடி. தோல் வீணாவதைத் தடுக்கவே இந்த முறையில் பஜ்ஜி செய்கிறார்கள். பஜ்ஜியை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப் பிடுவார்கள்.

— சி. கௌதமி

வசனம் எழுதுகிறார்கள். செவிடே, குருடே எனக் கேலி செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களை வருத் தப்பட வைக்கிறார்கள். அவர்கள் வயிற்றுப்பாட் டிற்கு, இருக்கிறவர்களையெல்லாம் படாதபாடு படுத்துகிறார்கள்.

பொன்னி, சென்னை – 91.

கதை, கவிதை, கட்டுரை, விமர்சனம் எல் லாம் மாதத்தின் இத்தனை தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டும் என்று உள்ளதா? ஏனெனில் சில சமயம் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு படிக்க உட்கார்ந்தால், உடலும் மனமும் அலுத்து நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம் எனத் தோன்றும். பிறகு படிக்கும் போது ஏதாவது எழுதத் தோன்றினால், அடடா, நாளாகி விட்டதே. கடிதத்தைப் பிரித்துப் பார்ப் பார்களா என்று சந்தேகம் வந்து விடுகிறது. தயவுசெய்து தெரிவிக்கவும்.

போட்டிக்காக அறிவிக்கப்படும் தேதிகள் தவிர மற்றவற்றிற்கு எந்த முடிவு தேதியும் கிடையாது. தாராளமாக எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால் சில செய்திகள் நடந்து ரொம்ப நாள் கழித்து அனுப்பினால் சரியாக வராது. குஜராத் பூகம்பம், தேர்தல் முடிவுகள் இவற்றைப் பற்றி நான்கு மாதம் கழித்து அனுப்பினால் சரியாக வராது அல்லவா? மற்றபடி நீங்கள் எப்பொழுது படைப்புக்களை அனுப்பினாலும் கட்டாயம் பிரித்துப் படிப்பார்கள். நன்றாக, 'பளிச்' சென்று படிக்கத் தூண்டும்விதமாக, கருத்துக்கள் சிறப்பாக இருக்குமானால் உங்கள் படைப்புக்கள் பிரசுரமாகும்.

ரத்னமாலா, சென்னை.

நான் அதிகமாக பிறர் பேசுவதையே கேட்க விரும்புவதால், குறைவாகவே பேசுவேன். (அவசியம் தேவைப்பட்டால் அதிகமாக) 'City Based' ஆக இருந்தும், அடக்கமாக (உடுத்து வதும், பேசுவதும்) அன்பாய் இருப்பதும், முடிந்தவரை நம்மால் இயன்றதை பிறருக்குச் செய்ய நினைப்பதும் இக்காலத்தில் உகந்தவை அல்ல என பலர் நினைக்கிறார்கள். இக்காலத் திற்கு ஏற்றவாறு என்னை மாற்றிக் கொள்வது எவ்வாறு? என எனக்கு தயவுகூர்ந்து தெளிவு படுத்தவும்.

சிடி பேஸ்டாக இருந்தும் என ஏன் 'உம்' போடுகிறீர்கள்? நகரங்களிலே வாழ்பவர்கள் அடக்கமாய் அன்பாய் இல்லையா என்ன? உங் களிடம் இருப்பதாக நீங்கள் விவரிக்கும் குணங் களில் எந்தத் தவறும் இல்லாதபோது ஏன் மாற நினைக்கிறீர்கள்? 'இக்காலத்திற்கு ஏற்றவாறு' என்று எப்போதுமே ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட

தனியானதோர் வீடு வாங்கி வந்தேன்.

Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

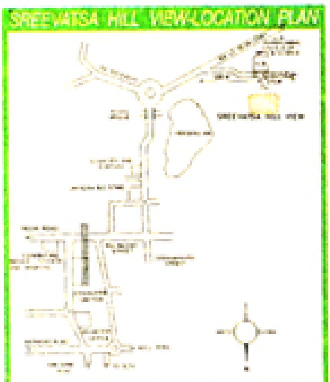
24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2890

Visit us at: www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. Email:Sreevatsa@vsnl.com மும்பாய்: திரு. ஜி. ஜீ. பாதன், ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

குணமே கிடையாது. எப்போதும் மனிதர்கள் விரும்புவது நல்லவற்றைத்தான். மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என ஏன் பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறீர்கள்? உங்கள் வழியில் நீங்கள் செல்லுங்கள். நல்ல எண்ணங்களுக்குத் தானே ஒரு சக்தியுண்டு. அது எப்போதும் உங்களைக் காக்கும்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்கு 28 வயதாகிறது. நான் சற்று பருமனாகவும், என் வயிறு பெரியதாகவும் உள்ளது. நான் கடந்த 6 மாதத்திற்கும் மேலாக தினமும் 30 நிமிடம் நடக்கிறேன். 1 நாளைக்கு 3 சப்பாத்திகள், 2 கப் சாதம், 2 கப் வெந்த காய்கறிகள், ஒரு ஆப்பிள், இட்லி என்றால் 4 இதைப் போன்றுதான் என் அன்றாட உணவுகள். நான் எப்பொழுதுமே சற்று அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் உடையவள். இரண்டு மாதமாக எலுமிச்சை சாற்றில் தேன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்கிறேன்.

எனக்கு மேஜர் சிசேரியன் ஆபரேஷன் ஆனதால் டாக்டர்கள் என்னை குழந்தை பிறந்த ஒரு வருடத்திற்கு எந்தவித உடற்பயிற்சியும் செய்யக் கூடாது என்றும் வயிற்றில் பெல்ட் போடக் கூடாது என்றும் கூறியதால் எனக்கு வயிறு அப்படியே நின்று விட்டது. எனக்குக் குழந்தை பிறந்து இரண்டரை வருடங்கள் ஆகின்றன. நான் எண்ணெய், நெய் முதலியவற்றில் செய்த தின்பண்டங்களையோ, தயிர், பால், கிழங்கு வகைகளையோ அறவே சாப்பிடுவது இல்லை.

இப்படியிருந்தும் சென்ற 6 மாதங்களுக்கு முன் 72 கிலோவாக இருந்த நான் தற்பொழுது 75 கிலோவாக உள்ளேன். எனக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் கரெக்டாக மாதவிடாய் வருகிறது. ஆனால் ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு ஒருநாள் அல்லது ஒன்றரை நாளுக்கு மேல் உதிரப் போக்கு சுத்தமாகவே இருப்பதில்லை. ஒரு வேளை, இதன் காரணமாக உடல் பருக்கிறதா?! என்னால் ஒன்றும் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. மிகவும் கவலையாக உள்ளது.

நட்பு வட்டத்தின் மூலம் எனது உடலும், வயிறும் இளைக்க வழிகோருகிறேன்.

நீங்கள் இப்போது உடற்பயிற்சி செய்யலாமே! உணவைக் குறைப்பதினாலோ, நடப்பதினாலோ உடல் இளைப்பதில்லை. இவற்றையெல்லாம் எப்படிச் செய்கிறீர்கள் என்பதில்தான் விஷயம் உள்ளது. உணவு வயிறு நிறைய சாப்பிடலாம். ஆனால் அது எந்தமாதிரி உணவு என்பதில்தான் விஷயம் உள்ளது. அதே போல நடப்பது என்றால், நான் பலரைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஹாயாக பேசிக் கொண்டு போவார்கள். அது அப்படி அல்ல. முறையான வாக்கிங்கிற்கு சில விதிமுறைகள் உண்டு. வேகமாக நடக்க வேண்டும்.

உணவு விவகாரத்தில் நல்ல டயட்டீஷியன் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். அதே போல உடம்பு இளைக்கவென்றே சில யோகா, பிராணாயாமம் உண்டு. இவற்றை முறையாகக் கற்றுக் கொண்டு செய்தால் உடம்பு இளைக்கலாம்.

கடுகு எண்ணெய் கிடைக்காதவர்களுக்காக :



கடுகு எண்ணெய்யின் மகாத்மியத்தை நிறைய சகோதரிகள் எழுதியிருந்தார்கள். வாஸ்தவத்தில் அது மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணிதான்.

ஆனால், தென்னிந்தியாவில் அதிகம் அது கிடைப்பதில்லை. ஆனாலும் நம் முன்னோர்கள் இதன் மருத்துவக் குணத்தை அறிந்து பயன்படுத்தியே வந்தார்கள். எப்படி?

(வறுக்காத) பச்சைக் கடுகை, சிறிது சுக்கு, மஞ்சள் சேர்த்து மையாக அரைத்து வழித்து கரண்டியில் கொதிக்க வைத்து பசை பதத்துக்கு வந்ததும், பொறுக்கும் சூட்டில் (முட்டுவலி வீக்கம் போன்றவைகளுக்கு) வலி இருக்கும் இடத்தில் பற்று போடவும்.

இரண்டு மூன்று வேளை பற்று போடுவதிலேயே குணமாகி விடும்.

கடுகு எண்ணெயை விட இதற்கு வீரியம் அதிகம். ஆகவே –

வலி குணமாகியதும், அதன் பின் பற்று போட வேண்டாம். அதே போல வலி இல்லாத இடங்களிலும் பற்றுப் போட வேண்டாம்.

இது சர்வசாதாரணமாக கிராமப்புறங்களில் கூடப் பழக்கத்தில் உள்ள கைவைத்தியம்.

இதே போல – சுளுக்கு, அடிபட்ட வீக்கம், ரத்தக்கட்டு போன்றவைகளுக்கு கெட்டியான புளிக்கரைசலை உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து, கொதிக்க வைத்து, பொறுக்கும் சூட்டில் பற்றுப் போட்டால், உடனடி நிவாரணம் நிச்சயம்!

– எஸ். பட்டம்மா


குமுதம்
பக்தி
ஜூலை 2001
ஸ்பெஷல்
விலை ரூ 15.00 பதினைந்து ரூபாய்
உங்கள்
இல்லம்
ஒளி வீசப்
போகிறது.
இந்த இதழுடன்
அழகு
கொஞ்சும்
காமாட்சி
விளக்கு
அன்பளிப்பு.
இலவச இணைப்புகள்
காமாட்சியம்மன்
வண்ணப் படம்
திருவிளக்கு போற்றி
காமாட்சி போற்றி
கையடக்கப் புத்தகம்
தற்போது விற்பனையில்

தோள் பட்டை அனுப!

டாக்டர் கனகவல்லியைப் பார்க்கப் போவதற்கு முன் – இந்த உடைந்த கைகளினால் எனக்கு ஏற்பட்ட சாதக பாதகங்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டாமா...

எப்பொழுதுமே ஓர் உபாதை ஏற்படும் போது – அதிலிருந்து ஒருசில நன்மைகளும் ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். முதலில் – நல்லவற்றை வரிசைப்படுத்தி விடுகிறேன். அப்புறம் இருக்கவே இருக்கிறது அவஸ்தைகள்...

கையை உடைத்துக் கொண்டதால் என்னத்தை பிரமாதமாக சாதிக்க முடிந்தது என்று சாமான்யமாக நினைக்காதீர்கள். நிறைய இருக்கிறது.

1. முதலாவது டாக்டர் எனக்குப் பரிந்துரைத்த 'டயட்'டை ஒழுங்காக நடைமுறைப்படுத்த முடிந்தது. இரண்டு கைகளும் – வெண்ணெய் திருடிய கிருஷ்ணன் போலக் கட்டப்பட்டிருக்க, டிபனோ, சாப்பாடோ யாராவது பிசைந்து வாயில் ஊட்ட வேண்டும். சராசரி அனு பத்து வாய் சாம்பார் சாதம் சாப்பிடுவாள் என்றால், ஒருவர் ஊட்டும் போது – ஏழு வாய் சாம்பார் சாதம்தான். இந்த விகிதாசாரத்தில் சாப்பிடும் போது கணிசமாய் பத்து கவளம் மிச்சமாகும். என்ன இருந்தாலும் நம் கையால் சாப்பிடும் சுதந்திரம் போகிறது. அடுத்தவரை எத்தனை தான் சிரமப்படுத்துவது... 'போதும்' என்கிற வார்த்தை தானாகவே வந்து விழும்...

2. பகல் சாப்பாட்டுக்கும் – இரவு உணவுக்கும் நடுவில் கொறிக்கும் "நொறுக்ஸ்" கட்! கைநிறைய எடுத்து வாயில் போட முடியாது. மிக்ஸர், ஓமப்பொடி போன்ற வம்பு பிடித்த பட்சணங்கள் – கை ஒழுங்காக இருந்தாலே – நேரே வாயில் போய் சேராது... ஸ்பூனில் எடுத்து, வாய்க்குப் போகும் போதே சிதறும். இப்போது கேட்கவே வேண்டாம்...

3. காலை தினசரியைப் பிரித்துப் படிக்க முடியாததால், வெட்டு, குத்து, கொலை போன்ற சமாச்சாரங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாம். டி.வி.யில் அவ்வப்பொழுது நியுஸ் பார்த்தும், கேட்டும் தெரிந்து கொள்ளலாம்...

4. குருவி சூக்கால் சேர்ப்பது போல – எழுதிச் சம்பாதிக்கும் பணத்தை – வங்கியில் போட்டு விட்டு, அடுத்த நாளே புடவைக் கடைக்கு, பியூட்டி பார்லருக்கு என 'செக்'கில் கையெழுத்துப் போட்டு காசைக் கரியாக்கி விட வேண்டாம்... மாசக் கடைசியில் விழி பிதுங்கவும் வேண்டாம்.

5. ஓரளவு இடதுகை குணமானதும், வெளியில், முக்கியமானத் திருமண விசேஷங்களுக்குப் போனால் – இடதுகையால்





தான் - அதுவும் - இலையில் இருப்பது கைக்கு எட்டுகிற வரையில்தான் சாப்பிட முடியும். அதுவும் நன்மைக்கே. பால் பாயசம், பாதாம் கீர் என்று எட்டாத விஷயத்துக்காக ஏங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

இப்படியே பழகி விட்டால் - அப்புறம் பிரச்னையே இல்லை, பாருங்கள்...

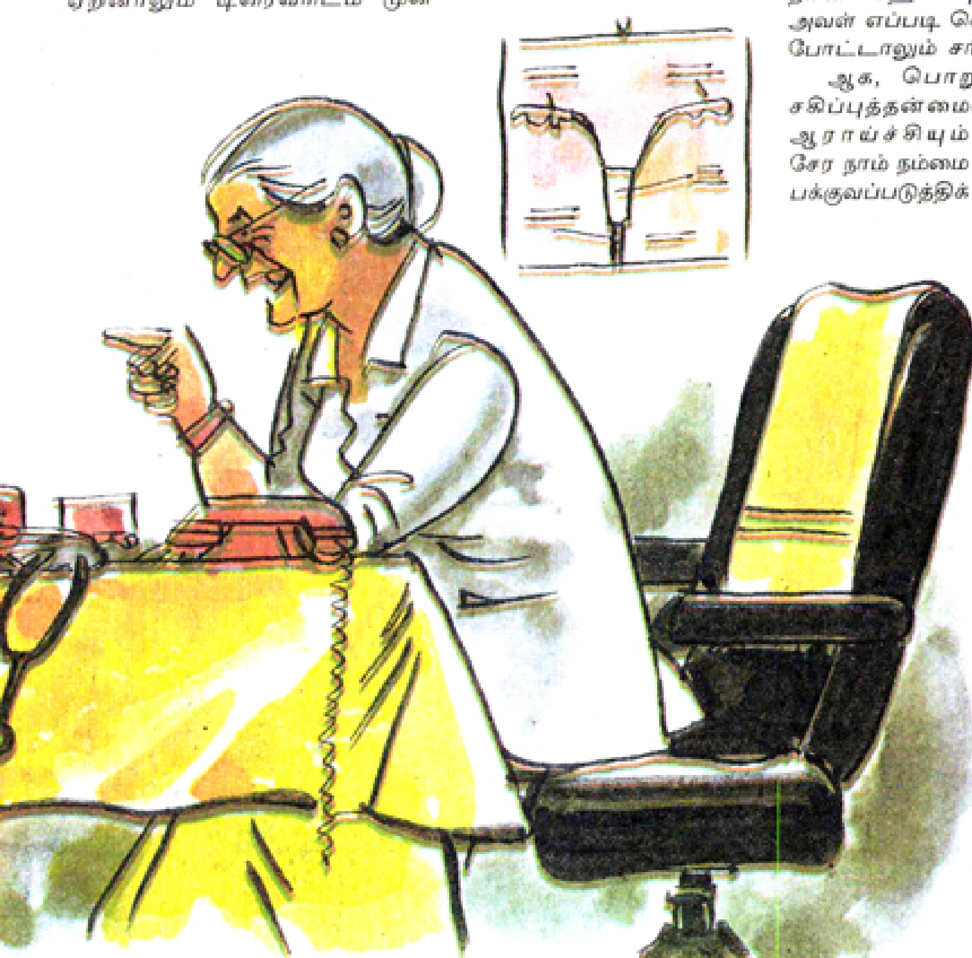
பாதகம் என்னவென்றால்...

1. பார்க்கிறவர்கள் எல்லாரும் 'ஹாய் அனு... எப்படியிருக்கே...' என்று கேட்பதுடன் நிறுத்திக் கொள்ளாமல் தோள்பட்டையில் ஓங்கி அடிப்பார்கள் பாருங்கள்... வலியில் பிராணன் போய் விடும். இதனால் யாராவது என்னைப் பார்த்து, மலர்ந்த முகத்துடன் ஓடி வரும் போது - நான் அரண்டு, மிரண்டு, பின்னோக்கி ஓடுவது என்றாகி விட்டது. தோராயமாக ஒரு கணக்கு எடுத்துப் பார்த்ததில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்று ஒன்பது பேர்கள் - தோளில் அடித்துத் தான் பேசுகிறார்கள்!

2. ஆட்டோவோ, காரோ - எதில் ஏறினாலும் டிரைவரிடம் முன் கூட்டியே நமது எக்ஸ்ரேயைக் காட்டி, 'உள்ளே இத்தனை ஸ்க்ரூ, போல்ட், எல்லாம் இருக்குங்க... கொஞ்சம் பார்த்து ஓட்டுங்க' என்று கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தொலைந்தோம்.

3. முன்பே சொன்னது போல அரித்த இடத்தில் சுதந்திரமாய்ச் சொறிய முடியாது. முதுகுக்கும், இடது பக்கத்துக்கும் சோப் தேய்த்துக் குளிக்க முடியாது. முக்கியமாய் புடவை, ரவிக்கை, இத்யாதி.. இத்யாதி.. இவைகளுக்கு என் வீட்டு வேலை செய்யும் அம்மு உதவினால்தான் உண்டு. அதே போல அவள் அவசரத்தில் என் தலையை வாரி, முடிந்து விட மறந்து விட்டால் விரித்த கூந்தலும், ஒரு கையில் சீப்பும், மறு கையில் ரப்பர் பேண்டுமாய் நான் கண்ணகி போஸில் வாசலுக்கும் உள்ளுக்கும் அலைய வேண்டியிருக்கும். (எத்தனை கஷ்டம் வந்தாலும் தலையில் கை வைக்கக் கூடாது என்று என் அம்மா சொல்வாள். கடந்த ஒன்பது மாதங்களாக நான் தலையில் கையை வைக்கவே இல்லை.) அம்மு தான் ஹேர் டிரஸ்ஸர். அவள் எப்படி கொண்டை போட்டாலும் சரிதான்..

ஆக, பொறுமையும், சகிப்புத்தன்மையும், சுய ஆராய்ச்சியும் சேர நாம் நம்மை பக்குவப்படுத்திக்



அனுராதா ரமணன்

கொள்ள இதுவே சிறந்த முறை.

சரி... டாக்டர் ரமேஷ்பாபு கூறினாரே... Astio Porasis வரக் காரணம் - மிக முக்கியமானது கருப்பை அறுவை சிகிச்சைதான் என்று...

நான் டாக்டர் கனகவல்லியிடம் தொலை பேசியில் தொடர்பு கொண்டு, நேரில் போன போது - அவர், புருவத்தை உயர்த்தினார்.

"நான் 1997-ஆம் வருஷம் பார்த்த அனுவா இது?"

"சத்தியமா நான்தான் டாக்டர்... ஏன் அப்படிக் கேட்கறீங்க?"

"இல்லே... என் கண்ணே பட்டுடும். இப்ப ஊளைச் சதை எல்லாம் போய், பத்து வயசு குறைஞ்சாப்பல... சும்மா சொல்லக் கூடாது. இளமையா இருக்கே.."

"தேங்க்ஸ்..."

நான் சிரித்தேன். மெள்ள வந்த விஷயத்தைச் சொன்னேன். எல்லாவற்றையும் மிக கவனமுடன் கேட்டுக் கொண்டார்.

ஏற்கெனவே நான் கூறியிருந்தபடி - டாக்டர், என் அம்மாவின் சினேகிதி.. எனக்கு சித்தி போல. அடிக்கடி சந்திப்பதுதான் இல்லையே தவிர - சந்தித்தால் நிறைய பேசுவோம்... ஒரு சீனியர் டாக்டர் - மிகச் சிறந்த மகப்பேறு டாக்டர் ஈ.வி. கல்யாணியின் பிரதம சிஷ்யையும், வளர்ப்புப் பெண்ணும் என்கிற கர்வமே இல்லாமல், மிக இயல்பாய் பக்கத்து வீட்டு, எதிர் வீட்டு மாமி பேசுவது போலப் பேசுவார்.

"ஆமா டாக்டர்... இப்ப எல்லாம் உடம்புல உள்ள ஹார்மோன்ஸ், ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைபாடுகளை சுலபமா சரிசெஞ்சுடலாம்னு சொல்றாங்களே... அப்படி ஏதாவது செஞ்சிருந்தா என்னோட எலும்புகள் இந்த அளவுக்குத் தேயாமல் இருந்திருக்குமோ... என் யூட்ரஸ்ஸை எடுத்தப்ப - ஓவரீஸ்ஸை எடுக்க வேண்டாம்னு சொன்ன நீங்களே - ஏன், எனக்கு இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் குறையை நீக்கியிருக்கக் கூடாது..."

டாக்டர் புன்னகைத்தார்.

"உனக்குப் பழசெல்லாம் நினைவிருக்கா..."

"இருக்கு..."

"1987-ஆம் வருஷம் செப்டெம்பர் மாதம், உனக்கு நான் ஹிஸ்டெரெக்டமி - அதாவது, யூட்ரஸ்ஸை எடுத்துப் போட்டேன்."

"ஆமா..."

"அதுக்கு முன்னாலே - அதாவது அதே வருஷம் ஜுன் 3-ஆம் தேதி- உன்னுடைய பாங்கிரியாஸ்லே - இதுதான் உடம்புக்குத் தேவையான இன்சுலினைச் சுரக்கச் செய்து, ரத்தத்துல கலக்க விடாமச் செய்யறது...இல்லையா... அந்த பாங்கிரியாஸ்லே சின்னதா ரெண்டு சிஸ்ட் (கொப்புளம்) இருந்து, அதுல ஒண்ணு உள்ளேயே உடைஞ்சு, வயித்துக்குள்ளேயே ப்ளீடிங் ஆகி, கோமாவுல நர்ஸிங் ஹோம்லே அட்மிட் ஆகியிருந்ததே... சுமார் ஒன்பது நாள் கோமாவுல கிடந்தே... நினைவிருக்கா?"

"கோமாவுல கிடந்தேன்னு மத்தவங்க சொல்லித் தெரியும். அந்த ஒன்பது நாள் - என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் பிளாக் டேஸ்..."

• "அப்படி உயிருக்குப் போராடிட்டு இருந்தவளுக்கு இன்னொரு பிரச்னையா - உன் யூட்ரஸ்லே ஃபைப்ராய்ட் வந்து - அதுல வேற ரத்தம் வீணாயிட்டிருந்தது. உனக்கு மூணு மாசத்துக்குள்ளே உடம்பைத் தேற்றி கர்ப்பப் பையை எடுத்ததே பெரிய காரியம்பா. இப்ப நினைச்சாக் கூட அதெல்லாம் எப்படி நடந்ததுன்னு ஆச்சர்யமா இருக்கும்."

"சரி... இப்படிப்பட்ட எனக்கு ஓவரீஸ்ஸை மட்டும் எப்படி விட்டு வச்சீங்க?"

டாக்டர் சிரித்தார்.

"அந்த நாளுலே கர்ப்பப்பை கோளாறுன்னு வந்தா நிறைய டாக்டர்கள், கொஞ்சம் கூட யோசிக்காம, யூட்ரஸ், ஓவரீஸ் எல்லாத்தையும் சகட்டுமேனிக்கு வெட்டி எறிஞ்சிடுவாங்க. ஒரு மனுஷிக்கு ஓவரீஸ் நல்லா இருந்தா விட்டு வைக்கணும்கற விழிப்புணர்வு யாருக்குமே கிடையாது. அப்படி ஓரளவுக்கு செயல்பட்டிருக்கற ஓவரீஸ்ஸை எடுக்கறதுனாலே - பத்து வருஷம் கழிச்சு வர வேண்டிய எலும்புத் தேய்வு ரெண்டு வருஷத்துலேயே வந்துடும். ஏதோ உனக்கு இதுநாள் வரையில் எலும்புகள் தாங்கினதே ஓவரீஸ்ஸோட உதவியாலேதான்.

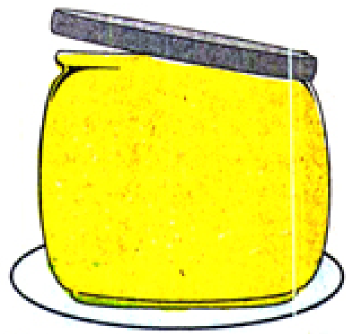
ஆரஞ்சுப் பழத்தை ஜுஸ் பிழிந்தவுடன் தோலை தூரப் போடாமல் நீங்கள் குளிக்கும் நீரில் (குளிர்ந்த நீர் அல்லது சூடான நீரில்) போட்டு வைத்துக் குளிக்க, உடல் நல்ல மணமுடனும், சருமம் மினுமினுப்பாகவும் இருக்கும்.

— சி. கௌதமி



சர்க்கரை (அ) ஏதாவது சாமான் வைத்த பாத்திரத்தில் அதிகம் எறும்பு வந்து விட்டால் அதைக் கையால் தட்டி, ஓட்டி சிரமப்பட வேண்டாம். இரவு படுக்கும் முன்பாக வீட்டின் ஒரு மூலையில் 'ஹிட் லைன்ஸ்' கோடு போட்டோ, எறும்பு மருந்தினால் வட்டமிட்டோ அதன் நடுவில் பாத்திரத்தை வைத்து விட்டால், காலையில் எழுந்து பார்த்தால் ஒரு எறும்பு கூட இருக்காது. அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. பி.கு. மூடியைச் சிறிது திறந்தாற்போல் மூட வேண்டும்.

– எம். எஸ். ராதா



இல்லையின்னா சாதாரணமா 5'5" இருக்கற நீ – இப்ப 4'6" ஆகி, அப்படியே குறுகிப் போயிருப்பே. உன்னால இவ்வளவு ஆக்டிவ்வா இருந்திருக்கவும் முடியாது."

நான், கண்களை மூடி எனக்குள் ஒரு குள்ள அனுவை சிருஷ்டித்துப் பார்த்தேன். அபூர்வ சகோதரர்கள் குள்ள அப்பு மாதிரி... நான் 'ரிப்பப்பா ரிப்பப்ப ரீ... ரிப்பப்பா ரிப்பப்ப ரீ...' மெதுவாக ஆடிப் பார்த்தேன். சிரிப்பு பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

பெண்களுக்கு நாற்பது வயசில் – சில சமயங்களில் முப்பத்தியைந்திலிருந்தே ஆரம்பமாகி விடும் 'கர்ப்பப்பை ஸ்டிரைக்'கைப் பற்றி – கொஞ்சம் விலாவரியாகத் தெரிந்து கொள்வதென்ற முடிவுடன் – டாக்டரை கேள்விகளால் துளைத்தேன். அவரும் சளைக்காமல் சொன்னார்.

"பொதுவா – ஒவ்வொரு மாசமும் இருபத்தியெட்டுலேயிருந்து முப்பத்திரெண்டு நாட்களுக்குள்ளே மணியடிச்சாப்பல வர்ற – அந்த மூன்று நாள் சமாச்சாரம் – சிலருக்கு முப்பத்தியெட்டு வயசிலிருந்தும் பலருக்கு நாற்பதிலும், வெகு சிலருக்கு ஐம்பது வயசைத் தாண்டியும் வேண்டாத விருந்தாளியாய் வந்து பிரச்னைகளைத் தரும்.

சில பெண்கள் நாற்பது வயசில் நின்று போய் விட்டது. நல்லவளுக்கு நாற்பது என்பார்கள். நாம் ரொம்ப ரொம்ப நல்லவள் போல என்று நினைப்பார்கள். பத்து வருடங்கள் கழித்து – 'பொசுக்'கென ஆரம்பமாகும்.

சிலருக்கு அதீத உதிரப் போக்கு. இன்னும் சிலருக்கோ – சும்மாவாச்சும் கண்ணில் பட்டு விட்டு காணாமலே போய் விடும்.

அந்த நாளில் – அதாவது சுமார் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு – கர்ப்பப்பையை எடுப்பது என்பதே கிடையாது. தெரியாது. அதிகம் உதிரப்போக்கானால் ரேடியோதெரபி வைத்து, கருப்பையைச் சுட்டுப் பொசுக்கி விடுவார்கள்.

இருபத்தியைந்து, முப்பது வருடங்களாகத்தான் ஹிஸ்டிரக்டமி முறையே வந்தது. உன் பாட்டிக்கு ரேடியோதெரபி. உங்கம்மாவுக்கு வயிறைக் கிழித்து யூட்ரஸ்ஸை எடுத்தது. உனக்கு வயிற்றின் மீது கத்தி வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல், யூட்ரஸ்ஸை நார்மல் டெலிவரியில் குழந்தையை எடுப்பது போல எடுத்தாகி விட்டது...

ஹார்மோன் தெரபி... தர முடியாத நிலை. அதையெல்லாம் டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்க்கற நிலையில் நீ இல்லே.. ஆனா, இப்ப மத்த பெண்களுக்காக நீ என்கிட்ட வந்து, ஏன், எப்படின்னு கேட்கறது எனக்கு சந்தோஷமா இருக்கு..."

அது நேரம் வரையில் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்த நான் சற்று மௌனமானேன்... பிறகு கேட்டேன்.

"மெனோபாஸ் சமயத்துல கால்ஷியம் குறையறதுனால இந்த Astio Porasis வருகிறதா டாக்டர்?"

"அப்படி முழுசா சொல்ல முடியாது. Astio Porasisக்கு இந்த கர்ப்பப்பை அகற்றுதலும் ஒரு முக்கியக் காரணம். நாப்பது வயசுல – மெனோபாஸ் சமயத்துல – கால்ஷியம் மாத்திரைகளை முழுங்கி பிரயோஜனமே இல்லே. இப்ப கூட, ஒரு விளம்பரத்துல – 'நானும் குடிக்கிறேன். 'போன்ஸ்'எல்லாம் நல்லா இருக்கணும் இல்லே'யின்னு ஒரு நடுத்தர வயசுப் பெண் சொல்லுவா. அதைப் பார்த்தா எனக்குச் சிரிப்பா இருக்கும். ஏன் தெரியுமா.. அந்த வயசுக்கு மேல சாப்பிட்டு ஒரு பயனுமில்லே..."

ஒரு பெண் எப்பொழுது பூப்பெய்துகிறாளோ... அப்பொழுதிலிருந்தே தினமும் இரண்டு கால்ஷியம் மாத்திரை சாப்பிட்டால் நல்லது என்கிறார் டாக்டர்.

நான் அந்த வயசில் தினமும் நாலு சாக்லேட் சாப்பிடுவேன். அதுவும் ஸ்கூல் லஞ்ச் டயத்தில் – வீட்டிலிருந்து மங்காத்தா – கண்ணம்மா – மனோகரி என்று எவளாவது ஒருத்தி – துக்குணூண்டு டிபன் பாக்ஸில் தயிர் சாதம் கொண்டு வருவாள். கூடவே ஒரு பொட்டலத்தில் நாலு சாக்லேட்.

சோற்றைத் தின்று முடித்தால்தான் சாக்லேட் என்று பேரம் நடக்கும். அதற்காகவே அப்படியே அள்ளி அடைத்துக் கொள்வேன். சாக்லேட்டைப் பிடுங்கிக் கொண்டுதான் நகர்வேன்.

உம்.. இப்பொழுது நினைத்து வருத்தப்பட்டு என்ன லாபம்?

குறைந்தது, நீங்களாவது உங்கள் பெண் குழந்தைகளை எதிர்கால இரும்பு மனுஷிகளாக உருவாக்குங்கள்.

ஆனால் இருக்கிற எலும்புகளைப் பாதுகாக்க - உணவில் நிறைய சோயா சேர்க்க வேண்டும் என்கிறார் டாக்டர்.

"அது ஒரு மாதிரி வழவழன்னு இருக்கும் இல்லே?"

"உன் நாக்கை இழுத்து வச்சு அறுக்கணும்..."

செல்லமான அதட்டல்... கூடவே சலுகை மிகுந்த உபதேசம்.

"முப்பது வயசுல இருந்தே சைலோ ஈஸ்டிரஜன் என்கிற காப்ஸ்யூலை தினமும் இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம். கீரை.. பால்... உன்னை மாதிரி டயபடீஸ்காரங்க - பால் ஆடைய எடுத்துட்டு சாப்பிடலாம்."

"நான் காய்ச்சற பால்லே மட்டும் 'திக்'கா வெண்ணெய். அதாவது ஆடை சேர்ந்துடும்."

"நம்ம ஊர் பாலுலேயா? ஒருவேளை, திரட்டுப்பாலுக்குக் காய்ச்சற மாதிரி - அடுப்பை நிழலா எரிய விட்டு, சுண்டக் காய்ச்சவியா இருக்கும்."

மறுபடியும் கிண்டல், சிரிப்பு.

"எலுமிச்சம் பழம் ஜூஸ்... ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு அப்பப்போ குடிக்கலாம். அதுல இருக்கற ஸிட்ரிக் கூட இந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு நல்ல உறுதுணையா இருக்கும்."

"சாதாரணமா - இருபது, இருபத்தியைந்து வயசுப் பொண்கள்கிட்ட, அம்மா, 'நீ தினமும் பால் சாப்பிடணும்... கீரை சாப்பிடணும்'னு சொன்னா, உனக்கு வேற வேலையில்லே'யின்னு தலையைச் சிலுப்பிட்டுப் போயிடும்ங்கள். அதுவே முப்பது வயசுல சொன்னா, கொஞ்சம் அக்கறையோட காது கொடுத்துக் கேட்கும்கள். முப்பத்தஞ்சு - நாற்பதுல எதைத் தின்னாப் பித்தம் தெளியும்னு அலைய ஆரம்பிச்சிடுவாங்க" சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசிய டாக்டர் கனகவல்லி - இந்த மெனோபாஸ் 'திக் திக்' பற்றிக் கூறிய விஷயங்கள் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது மட்டுமின்றி - இதில் இவ்வளவு இருக்கிறதா என்று பிரமிக்கவும் வைத்தது.

"நாற்பது வயசுல திடீர்னு ரெண்டு மூணு மாசம் பீரியட் வராமப் போறப்ப - தலை சுத்தல், வாந்தி, தூக்கம் இல்லே தூக்கமே இல்லாத ரெண்டுங்கெட்டான் நிலையின்னு எல்லாம் வரும். அப்ப, இவங்க, எங்கே, இத்தனை வயசுக்கு மேல பிள்ளைதான் வந்துடுச்சோன்னு அலறி அடிச்சிட்டு ஓடி வருவாங்க."

"சில பேருக்கு நடுராத்திரியில வியர்வை தெப்பலாயிடும். ஹார்ட் அட்டாக்கோன்னு பயம் வந்துடும். பிளட்பிரஷர் எகிறும். இப்படி வர்றவங்களுக்கு முதல்லே நான் சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம் பார்த்துட்டுத்தான் சிகிச்சையையே ஆரம்பிப்பேன். இவங்களை - சமீபத்துல ஷுகர் டெஸ்ட் பண்ணினீங்களான்னு கேட்டா- கூலா பதில் சொல்லுவாங்க. அதெல்லாம் ஒண்ணுமே கிடையாது டாக்டர். ரெண்டு வருஷத்துக்கு முந்தியே டெஸ்ட் பண்ணிட்டேன்னு..."

"பீரியட்ஸ் நின்னு போனாலோ - அதிகமாயிருந்தாலோ - வீட்டுல இருக்கற பாட்டிங்க - இது நிக்கறதுக்கான சேஷ்டை.. கவலையேபடாதேன்னு சொல்லுவாங்க. ஆனா அது தப்பு. யூட்ரஸ் பொல்லாதது. உள்ளேயே 'கம்'முனு இருந்துட்டு ஒருநாள் 'கேன்சர்'னு குண்டைத் தூக்கிப் போடும்..."

(கருவறைக் கதை தொடருதுங்க...)

புகைப்படம் : ஜி. சுரேஷ்

பீட்ரூட்டை முழுசாக குக்கரில் வேகவைத்து தோலுரித்து நறுக்கினால் நிறம் துளி கூட மாறுவதில்லை. சத்து வீணாகாது என்பதுடன் நறுக்குவதும் சுலபம். இதே முறையில் வாழைக்காய், கருணைக்கிழங்கு போன்றவற்றையும் தோலோடு குக்கரில் வேகவைத்தால் கறுத்துப் போவதில்லை.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



ஸ்ரீராமஜெயம்

அணில் ரவை

அணில் மைதா

அணில் ஆட்டா

அணில் ராகிமாவு

அணில் அரிசிமாவு

அணில் அப்பளம்

அணில் ராகி சேமியா

அணில் பாதாம் கேசரி சேமியா

அணில் புளியோதரை சேமியா

அணில் லெமன் சேமியா

அணில் சேமியா

இல்லத்தரசிகளின் இனிய நண்பன்.

அணில்

அணில் தயாரிப்புகளுக்கு நிகர் வேறொன்றுமில்லை.

சமீபத்தில் நம் நாட்டையே உலுக்கியெடுத்த ஒரு செய்தி ஆந்திராவில் ஆதரவற்ற சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளை விற்று மோசடி செய்தது. கிட்னி திருடி விற்பது, ஃபைனான்ஸ் கம்பெனி மோசடி எல்லாம் பழைய கதை. தற்சமயம் நடந்திருப்பது எவராலுமே கிரகித்துக் கொள்ள முடியாத இழிவான விஷயம். அனாதை இல்லங்கள் என்ற பெயரில் இந்த மோசடி நடந்திருக்கிறது. இதைப் பற்றியும், மற்றும் தத்தெடுப்பது பற்றியும் ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன் என்னும் ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கான தற்காலிகப் பாதுகாப்பு இல்லத்தின் பொறுப்பாளரான திருமதி வித்யா சங்கருடன் பேசினோம்....



விற்பதற்காகவே கர்ப்பம் சுமந்தார்கள்!

கேள்வி : முதலில் உங்கள் ரிலீஃப் பவுண்டேஷன் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்...

வித்யா : "நானும் என் கணவரும் ஒரு குழந்தைக்குப் பிறகு மற்றொரு குழந்தையை தத்தெடுக்க விரும்பினோம். பலர் எங்களிடம், "உங்களுக்கு இன்னொரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தகுதியிருக்கும் போது ஏன் தத்தெடுத்துக் கொள்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டார்கள். அந்த மாதிரி ஒரு கேள்விக்கு குழந்தைகள் மீது அன்புள்ளவர்களுக்கு பதில் சொல்லத் தெரியாது. ஆசைக்கு ஒரு குழந்தையை பெற்றெடுத்தாகி விட்டது. இன்னொரு குழந்தையுடன் நம் வாழ்க்கையை பகிர்ந்து கொள்ள இஷ்டமிருக்கிறது. அந்தக் குழந்தைக்கும் தேவை பூர்த்தியாவதுடன் நம் குடும்பமும் விரிவடைகிறது. அதனால் இன்னொரு குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொண்டோம்.

குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொண்ட போது நிறைய விஷயங்களைப் பற்றிய அறிவு ஏற்பட்டது. அப்படியும் பல சந்தேகங்கள், பல கேள்விகள், மனக் குழப்பம் ஏற்பட்டன. இதற்கெல்லாம் சிறந்த வழி தத்தெடுத்த பெற்றோர் சங்கம் ஒன்று அமைப்பதுதான் என்று தோன்ற, 'அடோப்ட்டிவ் பேரண்ட்ஸ் அசோசியேஷன்' என்னும் சங்கத்தை ஆரம்பித்தோம்.



• வித்யா சங்கர்

கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக, குழந்தைகள் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நிறைய பெற்றோர்கள் குழந்தையைத் தத்தெடுக்க முன் வந்திருக்கிறார்கள். இது ஒரு பெரிய விஷயம். தமிழ்நாடு முழுவதிலும் வருடத்திற்கு

ஐந்நூறு பெற்றோர்கள் எங்கள் சங்கத்தில் சேருகிறார்கள்.

இந்த சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் மற்றும் அரசுடைய ஒத்துழைப்புடன் தத்தெடுப்பு விஷயத்தில் பல செமினார்கள், சிம்போசியங்கள் மூலமாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். இது மட்டும் போதாது. குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு நேரடியாக அவர்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று எங்களுக்குத் தோன்றியது.



நிராதரவாக விடப்பட்ட, பாதுகாப்பில்லாத சூழலில் தத்தளிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களுக்குக் களங்கம் ஏற்படாத வகையில் பாதுகாப்பான இடம் ஏதும் இல்லை என்று புலப்பட்டது. அதனால்தான் 'ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன்' என்ற தற்காலிக பாதுகாப்பு இல்லத்தை தத்தெடுத்த பெற்றோர்கள் சங்கம் ஆரம்பித்திருக்கிறது. இங்கே குழந்தைகள் எங்களுடன் நிரந்தரமாகத் தங்குவதில்லை."



கேள்வி : உங்கள் ஸ்தாபனம் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற ஸ்தாபனமா?

வித்யா : "எங்கள் ஸ்தாபனத்திற்கு 'ஃபிட் இன்ஸ்ட்டிட்யூஷன்' என்ற உரிமம் வாங்கியுள்ளோம். குழந்தைகளுக்கான 'ஜுவினைல் ஜஸ்ட்டிஸ் ஆக்ட்' என்ற சட்டம் ஒன்று இருக்கிறது. சமீபத்தில் இது மாற்றம் செய்யப்பட்டு 'ஜுவினைல் ஜஸ்ட்டிஸ் ஆக்ட் 2000' என்று அமலுக்கு வந்திருக்கிறது. அதன்படி நம் உறவினர்கள் அல்லாத, நிராதரவான குழந்தைகளை வைத்துக் கொள்ள 'ஃபிட் இன்ஸ்ட்டிடியூஷன்' என்னும் அங்கீகாரத்தை அரசிடமிருந்து நாம் பெற வேண்டும்.

தத்தெடுப்பு உரிமத்தை நாங்கள் பெறவில்லை. ஏனென்றால் அது மாத்திரம் எங்கள் நோக்கமல்ல. எங்களிடம் வந்து சேரும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல தீர்வு காண வேண்டும் என்பதால் பல தன்னார்வ நிறுவனங்களுடனும், அரசாங்க இலாகாக்களுடனும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகிறோம்.

குழந்தை வேண்டாம் என்று கைவிட வரும் பெற்றோர்களை அரசு மூலமாக தத்தெடுப்பு நிலையங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். சில காரணங்களால் ஒரு குடும்பத்தில் பெரிய பிரச்னை, அதனால் குழந்தைகளுக்கு தற்காலிக பாதுகாப்பு தேவை என்றால் அந்தக் குடும்பத்துடைய அனுமதியுடன்

தற்காலிகமாக குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு, பிறகு அந்தக் குடும்பத்திற்கே குழந்தைகளை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

எந்தச் சமயத்திலும் பத்து, இருபது குழந்தைகளுக்கு மேல் எங்களிடம் இருப்பதில்லை. அவர்கள் தங்குவதற்கு பாதுகாப்பான இடம், சாப்பாடு, பள்ளி செல்வதற்கு வசதி, மருத்துவ வசதி மற்றும் கவுன்சிலிங் வசதிகள் செய்கிறோம். ஒரு குழந்தையை குடும்பச் சூழலிலிருந்து பிரிக்காத வகையில் அவர்களுக்குத் தீர்வு காண பல யோசனைகளையும் திட்டங்களையும் தீட்டுகிறது ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன்."

கேள்வி : சமீபத்தில், ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் தத்தெடுப்பு விஷயமாக நடந்த அதிர்ச்சிகரமான சம்பவங்கள் நம் நாட்டையே உலுக்கியெடுத்திருக்கின்றன. இந்த மாதிரி எல்லாம் ஏன் நடக்கிறது? இதை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

வித்யா: "தத்தெடுப்பு தவறான காரணத்திற்காக பிரபலம் அடைந்திருக்கிறது. சொந்தப் பெற்றோர்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடியாத சூழலில் வளர்ப்புப் பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பில் வளர்வதுதான் தத்தெடுப்பு. இதை ஒரு சேவை மனப்பான்மையுடன் அணுக வேண்டும். மேலும், இதைவிட முக்கியமாக, நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான நிராகரிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு தேவைப்படுகிறது.

ஆனால் தத்தெடுப்பிற்கு நாம் அனாவசியமாக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம். இதனால் வெளிநாட்டிலிருப்பவர்கள் நம் நாட்டிற்குத் தத்தெடுக்க வருகிறார்கள். நம் நாட்டு ஜனத்தொகையும் அதிகமாக இருப்பதால் தவையும் இருக்கிறது. வருபவர்களும் நல்லெண்ணத்துடன்தான் வருகிறார்கள். ஆனால் இடையில் சில மத்தியஸ்தர்கள் புகுந்து சுரண்டுவதால் இந்த சேவைக்கே இழுக்கு ஏற்படுகிறது.

நம் நாட்டில் ஒரு தத்தெடுப்பு நிலையம் அமைப்பதற்கான ஒழுங்கு முறையான கோட்பாடுகள் இல்லை என்பது நான் உண்மை. அரசாங்க இலாகாக்கள் தஸ்தாவேஜு பத்திரங்கள் ஒழுங்காக இருக்கின்றனவா என்று மட்டும் பரிசிலனை செய்வதோடு தங்களது கடமை முடிந்து விட்டது என்று நினைக்கிறார்கள். இல்லம் நடத்துபவர்களின் பின்னணி என்ன, அவர்களின் மீது கிரிமினல் குற்றச்சாட்டு ஏதேனும் இருக்கிறதா, இதற்கு முன் அவர்களது உரிமம் ரத்து செய்யப்பட்டிருக்கிறதா போன்ற விவரங்களைப் பற்றி பரிசிலனை செய்வதில்லை."



கேள்வி : இதற்கு என்ன தான் வழி?

வித்யா : "புதியவர்கள், நல்லெண்ணம் கொண்டவர்கள் இந்தத் துறைக்கு வரவேண்டும். ஒரு நல்ல உரிமம் வழங்கும் முறையை நாம் அமுல்படுத்த வேண்டும். இந்த விஷயம் ஹைதராபாத்தில் வெளிவந்திருக்கலாம். ஆனால் என்னுடைய கணிப்பின்படி பொருளாதார நோக்கத்துடன் இயங்கும் பல இல்லங்களிலும் இந்த மாதிரி நடக்கிறது.

கேள்வி : ப்ரீ அடோப்ட்டிங் கவுன்சிலிங் என்று சொல்கிறார்களே, அது என்ன?

வித்யா : "தத்தெடுப்பு என்பது திருமணத்தைப் போல் ஒரு உணர்ச்சிபூர்வமான விஷயம். ஒவ்வொரு பெற்றோரையும் ஒவ்வொரு விதமாக தத்தெடுப்பிற்குத் தயார் செய்ய வேண்டும். 'இதை இதைச் செய்யுங்கள்' என்று விதிமுறைகளை கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டு முடியக்கூடிய விஷயமல்ல தத்தெடுப்பு. பெற்றோர்களுடைய தேவை என்ன, குழந்தையை நன்றாக பேணி வளர்க்கக்கூடிய திறன் அவர்களுக்கு இருக்கிறதா, இல்லாவிட்டால் தத்தெடுக்கும் முடிவிலிருந்து அவர்களை எப்படி மாற்றுவது போன்ற பல 'ப்ரோ ஆக்ட்டிவான கவுன்சிலிங்' கொடுப்பதற்கு இன்று யாருமே இல்லை.

ஏஜென்ஸிகளின் கூற்று என்னவென்றால்

பெற்றோர்கள் கருத்தரிப்பதற்கு இன்ஃபர்ட்டிலிட்டி க்ளினிக்குகளுக்கு எத்தனை பணம் கொட்டிக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள், அப்படியிருக்கும் போது எங்களுக்கு ஒரு சிறு தொகை கொடுத்தால் என்ன, குழந்தைகளை நாங்கள் பாதுகாத்து வரும்போது என்பதுதான்.

அவர்கள் குழந்தைகளைப் பாதுகாத்து வருகிறார்கள் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் எப்போது பொருளாதார நோக்கத்துடன் இந்தச் சேவையை செய்கிறோமோ அப்போதே குழந்தையைத் தத்தெடுக்கும் பெற்றோர்களின் கண்ணோட்டமும் மாறிவிடுகிறது.

பெற்றோர்களின் வாழ்க்கையில் விளக்கேற்றி வைக்கும் தெய்வமாக தங்களைத் தாங்களே உயர்வாகக் கருதிக் கொண்டு பணம் கேட்பது தவறு. குழந்தைகளின் நலனை மனத்தில் கொண்டு இல்லங்களும் பெற்றோர்களும் ஒன்றுபட்டு கூட்டு முயற்சியுடன் செயல்பட வேண்டும்.

கேள்வி : ஆந்திராவில் நடந்த சம்பவங்களின் பின்னணி என்ன?

வித்யா : "ஒரு குழந்தை கைவிடப்படுவதற்குச் சில காரணங்கள் உள்ளன. குழந்தை மூன்றாவதோ, நான்காவதோவாக இருந்தாலோ, உடல்நலம் இல்லாமல் இருந்தாலோ நிராகரிக்கப்பட்டு விடுகிறது. விருப்பமில்லா கர்ப்பமாகவும் இருக்கலாம்.

ஒன்பது மாதங்கள் ஒரு குழந்தையை கர்ப்பப்பையில் சுமந்து பெற்ற பின் ஒரு தாய் அக் குழந்தையை ஆஸ்பத்திரியிலோ அல்லது அனாதை இல்லத்திலோ விட்டுச் சென்றால் கூடப் பொறுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குக்கிராமங்களுக்குச் சென்று குழந்தைகளை பேரம் பேசி வாங்குவது எத்தனை அக்கிரமம்? இன்னும் சொல்லப் போனால் கருவுற்றிருக்கும் பெண்களைத் தேடிப் பிடித்து கருவைக் கலைப்பது பாவம் என்று மதவாத ரீதியில் அவர்களது மூளையை சலவை செய்து, கர்ப்பக்கால செலவை ஏற்பதாகவும் அதன் பிறகு ஐந்நூறோ ஆயிரமோ கொடுத்து விட்டுக் குழந்தையை எடுத்துச் செல்வதாகவும் இடைத்தரகர்கள் புகுந்து விளையாடியிருக்கிறார்கள்.

இந்த அவலத்திற்குக் காரணம் ஏழ்மை அல்ல. பெண்களின் அறியாமைதான். நாங்கள் பல லம்பாடா - பெண்களை நேரில் சென்று பேட்டியெடுத்து வந்திருக்கிறோம். அவர்களில் பலருக்கு இதில் உடன்பாடில்லை. சிலர்தான் இந்த வழிக்குப் போயிருக்கிறார்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால் சில பெண்கள் இதற்காகவே அடிக்கடி கருவுற்றிருக்கிறார்கள் என்று தெரியவந்திருக்கிறது.

சேவை நோக்கத்துடன் இயங்க வேண்டிய தத்தெடுப்பு முறைக்கே இதுஒரு இழுக்கு."

கேள்வி : இதற்கு என்ன தீர்வு? குழந்தைகள் நிராகரிப்பை எப்படித் தடுக்கலாம்?

வித்யா : "குடும்பம் என்னும் சமூக ஸ்தாபனத்தை நாம் வலிமைப்படுத்த வேண்டும். தாயைத் தன் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு வலிமைப்படுத்த வேண்டும். ஒன்பது மாதங்கள் சுமந்து பெற்ற குழந்தையை கைவிடுவதற்கு எந்தத் தாயுமே தயங்குவாள். அப்படி செய்தவர்களில் 80% பெண்கள் இன்று வருத்தப்படுகிறார்கள்.

வெளிநாடுகளிலிருந்து வருபவர்களுக்கு எல்லாமே அரசாங்கம் மூலமாக நடக்க வேண்டும். அவர்கள் பணத்தை அரசாங்கத்திடமே கட்ட வேண்டும். அதன் பிறகு அரசாங்கமே குழந்தையைப் பாதுகாத்த இல்லத்திற்கு மெயின்டனென்ஸ் பணம் கொடுக்கலாம்.

இப்படியெல்லாம் நடவடிக்கைகள் எடுத்தால்தான் இத்தகைய இழிவான செயல்கள் ஒழியும். இல்லாவிட்டால் பெற்றோர்கள் மனத்தில் பல சந்தேகங்கள் எழக்கூடும். 'இது வாங்கிய குழந்தையா? விற்பனையான குழந்தையா' போன்ற கேள்விகள் எழும். இது குழந்தை வளர்ப்பைப் பாதிப்பதோடு திரும்பத் திரும்ப நம் கவனம் குழந்தைகளின்

மோர்க் குழம்புக்கு அரைக்கும் சாமான்களுடன் 4 – 5 துண்டு கிளி மூக்கு மாங்காயையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு அதிகம் புளிப்பில்லாத புதுத் தயிரைப் பயன்படுத்தி மோர்க் குழம்பு செய்தேன். மோர்க் குழம்பின் திடீர் சுவைக்குக் காரணம் தெரியாவிட்டாலும் எல்லோரும் ஒரு பிடி பிடித்தார்கள்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



நலனிலிருந்து இதைப் போன்ற வேண்டாத விஷயத்திற்குத் திரும்பும்."

கேள்வி : சரி. ஒரு குழந்தையைத் தத்தெடுப்பதற்கு சரியான வழிமுறைதான் என்ன?

வித்யா : "டி.வி. சினிமாவில் காண்பிப்பதைப் போல் ஒரு அனாதை இல்லத்திற்குச் சென்று யாராலும் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு வர முடியாது. அதற்கென்று சில விதிமுறைகள் உள்ளன. முதலில் ஒரு உரிமம் பெற்ற அநாதை இல்லத்தைத்தான் நாம் அணுக வேண்டும்."

கேள்வி : நாம் தத்தெடுக்கப் போகும் பொழுது 'நீங்கள் அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இல்லமா?' என்று கேட்கவா முடியும்?

வித்யா : "கண்டிப்பாகக் கேட்க வேண்டும். தத்தெடுக்கப் போகும் பெற்றோர்களுக்கு அந்த இல்லத்தின் அந்தஸ்த்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் உரிமையிருக்கிறது. அதைத் தவிர அரசாங்கமே அவ்வப்போது உரிமம் பெற்ற இல்லங்களின் பட்டியலை செய்தித்தாள்களில் வெளியிடுகிறது. சமூகநல இலாகாவிற்கும் நாம் சென்று கேட்டால் உரிமம் பெற்ற இல்லங்களின் பட்டியலைத் தருவார்கள்.

அதற்குப் பிறகு அவர்கள் கூறும் விதிமுறைகளை ஏன், எதற்கு என்று கேட்காமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். 'ஹோம் ஸ்டடி'யை முடித்துக் கொண்டு, பெற்றோர்களையும் குழந்தையையும் தயார்ப்படுத்தி, அவர்களுக்கே இந்த தத்தெடுப்பின் முழு பரிணாமம் புரியும் போதுதான் தத்தெடுப்பிற்கு ஒரு வடிவம் கிடைக்கிறது. அதை விட்டு விட்டு விதிமுறைகளை தளர்த்தும் உரிமம் பெற்ற, பெறாத இல்லங்களின் மூலம் தத்தெடுத்தால் பின்னால் பல பிரச்னைகள் ஏற்படலாம்.

மேலும் குழந்தைகளையெல்லாம் பார்த்து நீங்கள் ஒரு குழந்தையைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆராய்ச்சி செய்து உங்களுக்கு ஒரு குழந்தையை மட்டும் சமூகச் சேவகி தேர்ந்தெடுத்துத் தருவார்."

பொதுவாக நிறைய பேர் இப்போது அனாதை இல்லங்களுக்குப் பணம் தருகிறார்கள். அது நல்லதுதான். ஆனாலும் நாம் தருவது சரியான இடத்திற்குத்தான் போய்ச் சேருகிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்கிறார் வித்யா சங்கர்.

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : இட்லிக்குத் 'தோதாக'..   கடைசி தேதி : 15.7.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அம்மா வேலை

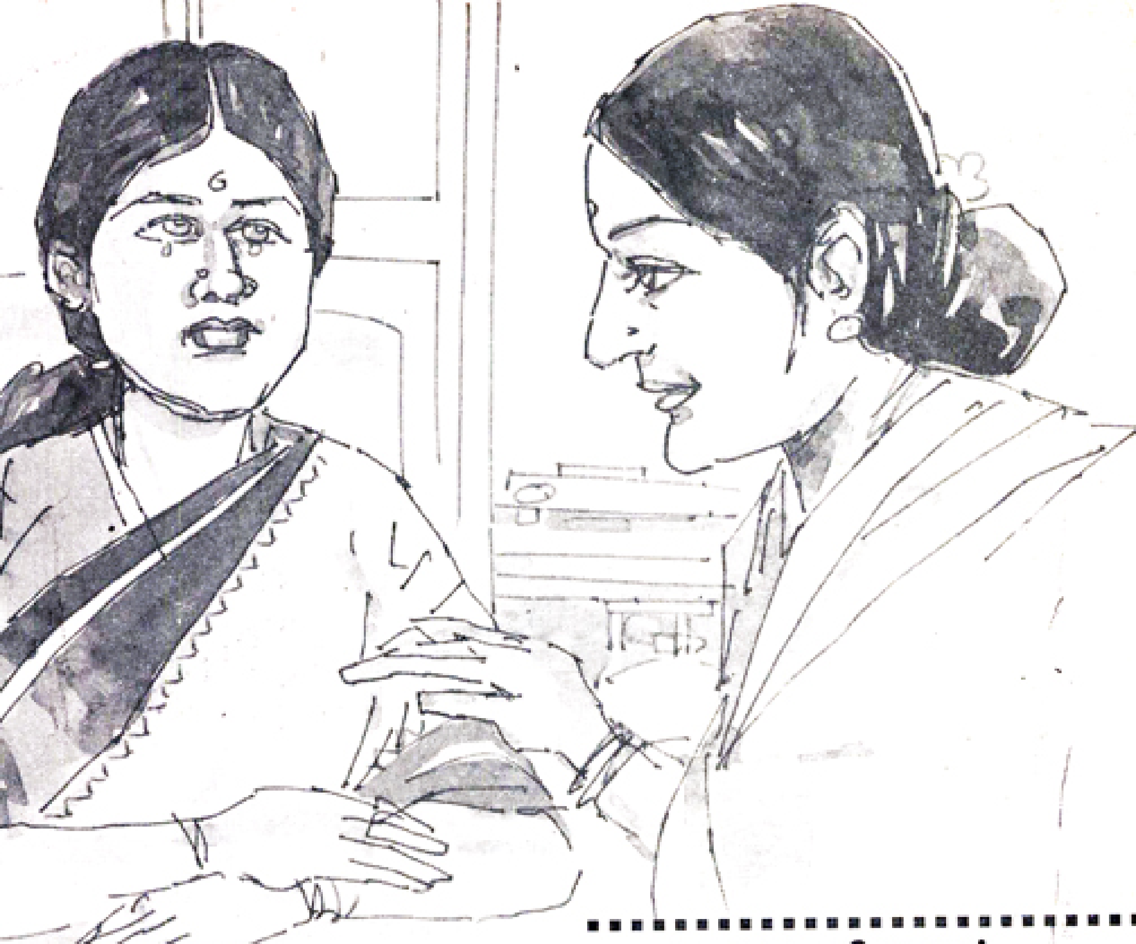


சுஜா அக்கா விடம் மட்டுமல்ல, அவள் வீட்டிலும் நிறைய மாற்றங்கள் முதல் பார்வையிலேயே தெரிந்தது.

லலிதா சுற்றும் முற்றும் பார்த்தாள்.

"என்னடி விளக்கைப் பார்க்கறே...." என்றபடி ஜில்லென்ற தர்பூஸ் சாற்றை உயரமான கண்ணாடி கிளாஸில் விட்டு லலிதா விடம் நீட்டினாள் சுஜா.

"எப்படியக்கா நீ இந்தக் கொத்து விளக்கில் ஒட்டடை படிய விட்டாய்? கல்கத்தாவிலிருந்து பார்த்துப் பார்த்து



உஷா ஸ்ரீகுமார்

பரம ஜாக்கிரதையாக ரயிலில் ஏற்றி ஒரு கீறல் கூட விழாமல் பத்திரமாக இங்கு கொண்டு வந்து சேர்த்தியே..."

ஊரிலிருந்து வந்த லலிதாவின் கேள்விக்கு,

"ப்ச்சு.... முடியலைடீ..." அகவாரசியமும் சலிப்பும் கலந்து குழைத்த பதில்.

"இப்பவெல்லாம் ஒண்ணுமே முடியற தில்லே.... அப்படியே செஞ்சாலும் பார்த்து மெச்ச யார் இருக்காங்க சொல்லு? உங்க மாமா வுக்கு ஆபீசே உலகம்... வீட்டிலிருக்கும் நேரத் தில் போனையும் கம்ப்யூட்டரையும் கட்டிக் கிட்டு அழுவாரு... இந்த வீடே ஒருபுறம் இடிஞ்சு விழுந்தாலும் அவருக்குத் தெரியப் போவதில்லை... போ..." என்ற சுஜா,

"நீ முதலில் ஜூஸைக் குடி. நான் வேற... வராமல் வந்தவகிட்டே என் புலம்பலை ஆரம் பிச்சு அறுக்கறேன்."

பக்கத்து சோபாவில் அமர்ந்தபடி தன்னிச் சையாக டீவி ரிமோட்டை எடுத்து, 'டக்டக்' கென்று சேனல்களை மேய்ந்தாள்.

"பாரு... எந்தச் சேனலை வச்சாலும் அதிலே எந்தப் பெண்ணாவது பிழியப் பிழிய அழு வாள், கொடுமைகளைத் தாங்கிப்பாள், அரக்க மாமியார், உதவாக்கரை கணவனோடு பொறு மையாகப் போராடுவாள். சலிப்பாக இருக்கு..." என்றபடி,

'நீ எப்படிடீ இருக்கே, வீட்டுக்காரர், பசங்க எல்லாம் சௌக்கியமாயிருக்காங்களா? ஊரிலே சித்தி, சித்தப்பா, சுமதி, சரசா எல்லாரும் என்ன செய்யறாங்க?"

"குடும்ப க்ஷேமலாபங்களைப் பரிமாறிக் கொண்டே லலிதா சுஜா அக்காவை உச்சி முதல் பாதம் வரை அளந்தாள்.

சுஜாவும் லலிதாவும் சித்தப்பா, பெரியப்பா பெண்கள். ஒன்றாக சிறு வயதில் பெரிய கூட் டுக் குடும்பத்தில் உடன்பிறப்புகளாக வளர்ந்த வர்கள்.

சுஜா சுந்தரேசனை மணந்து கொண்டு சென்னை கிளம்பிய போது பாவாடை சட்டை யணிந்த லலிதா பிழியப் பிழிய அழுது கொண்டு நின்றவள்.

லலிதாவின் கல்யாணத்திற்காகப் பதி னைந்து நாட்கள் முன்னதாகவே கைக்குழந்தை மாதவ்வுடன் வந்து இறங்கிய சுஜா,

"என்ன சித்தி இந்த மாதிரி பட்டிக்காட்டு ஸ்டைல்ல ரவிக்கை தைச்சிருக்கீங்க... இப்படிக்

குடுங்க நான் லேட்டஸ்ட் மாடல்ல பிரிச்சுத் தச்சுத் தரேன்" என்று ஆரம்பித்து சீர்தட்டு அடுக்குவது முதல் தங்கைக்கு அலங்காரம் செய்வது வரை அனைத்தையும் செய்தவன்.

"அமெரிக்கா போகப் போறே.. எதுக்கும் இருக்கட்டும்னு உனக்கு நாலு சல்வார் கமீஸ், ஸ்வெட்டர் எல்லாம் வாங்கி வந்திருக்கேன். அங்கே போய் இதைப் போட்டுக்கிட்டு ஸ்டைலா வளைய வந்தா ஹேமமாலினி மாதிரி யிருப்பேடீ. மாப்பிள்ளை சொக்கி விழுவாரு உன் முன்னாடி..."

என்றபடி லலிதாவை நவநாகரீக நங்கையாக உருமாற்றினான். மணப்பெண்ணின் புருவங்களை நூலால் சீராக்கினான், முகத்தில் பப்பாளிப் பழத்தையும், தேனையும் கலந்து தடவி அழகாக்கினான்.

"சுஜாவின் வேலைன்னாலே தனி நேர்த்தி தனி லாவகம்தான். பாரேன் குழந்தையைக் கவனிக்கும் பாங்கை.. மாதவ் சிணுங்குவதுக்குள்ளே ஓடி வந்து விடுகிறான். கல்யாணச் சந்தடியிலும் குழந்தையின் பாட்டிலைக் கொதிக்க வைத்து சுத்தம் செய்கிறான்."

"சுஜா பூப் பின்னல் போடும் அழகே தனி"

"ஹிந்தில மத்யமா பாஸ் பண்ணிட்டானே..." வீடே சுஜாவைக் கொண்டாடியது.

"ஏங்கா மாதவ்வுக்கு தம்பியோ, தங்கையோ எப்ப வரப் போகுதாம்?" லலிதா கேட்க...

"இவனே போதும்டீ... இவனை அருமையா வளர்த்து ஆளாக்கினாலே போதும்.." என்றபடி குழந்தையைத் தூங்கச் செய்தான்.

காலம் காட்டாறாய் ஓட...

சகோதரிகள் அங்கங்கே சந்தித்துக் கொண்டனர்.

"மாதவ் என்னமா கிரிக்கெட் விளையாடுறான் தெரியுமா?"

"அவன் கிளாஸ் பர்ஸ்ட்."

கத்தரிக்காய் அல்லது குடைமிளகாயை பயன்படுத்தி வாங்கிபாத் செய்வது போலவே கோவைக்காயையும் பொடியாக நறுக்கி உப்பு, வாங்கிபாத் பொடி சேர்த்து நன்றாக வதக்கி எடுத்து கோவைக்காய் சித்ரான்னம் செய்யலாம். சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



"மாதவ்வுக்கு இட்லி பிடிக்காது."

"மாதவ் கம்ப்யூட்டர் படிக்கிறான்."

"மாதவ்வுக்கு பரீட்சை..."

எப்போது சந்தித்தாலும் சுஜா மாதவா யணமே பாடிக் கொண்டிருப்பாள்.

அப்பேற்பட்ட சுஜாவுக்கு முதல் அடி. "எம்பிஏ முடித்த கையோடு, அடுத்த ப்ளேன் ஏறி உங்களைப் பார்க்க வந்துடுவேன் மம்மீ..." என்று அமெரிக்கா கிளம்பிய மாதவ்.

"அருமையான ஜாப் கிடைச்சிருக்கும்மா... 80,000 டாலர் சம்பளம். ஒரு டாலர் 44 ரூபாய்னால் நீயே கணக்குப் போட்டுப் பாரேன்" என்று போனில் கறாரான வியாபாரி யாகப் பேசியது.

அடுத்த அடி...

"மாதவ், நம்ம சதாசிவம் அங்கிளோட டாட்டர் கூட நியூஜெர்சிலதான் படிக்கறா... நீ அவளை மீட் பண்ணிப் பாரேன். நல்ல பொண்ணு, நல்ல ஃபாமிலி..."

என்று மகனுக்கேற்ற மங்கையைத் தேர்ந் தெடுக்கும் பணியில் ஈடுபட நினைத்தவளை,

"நோ மாம், ஐம் நாட் ரெடி ஃபார் மேரேஜ் நெள.... கொஞ்ச நாள் போகட்டும்" என்று கத்தரித்தவன் நான்கே மாதங்களில்,

"நான் ஏமியை கல்யாணம் செய்துக்க லாம்னு முடிவு பண்ணியிருக்கேன் மா, அவள் என் கூட வேலை செய்கிறாள்... அவள் பிரெஞ்ச் நாட்டில் பிறந்தவள். இந்தியான் னாலே அவளுக்குப் பைத்தியம். ஹனிமூனுக் குத் தாஜ்மஹாலுக்கு அழைத்துச் செல்வதாகப் ப்ராமிஸ் பண்ணியிருக்கேன். பிறகு அங்கே வந்து உங்க ரெண்டு பேர் கூடவும் ஒரு வாரம் தங்கப் போறோம்" என்று சொன்னது.

உள்ளுக்குள் உடைந்தாள். உறவினரிடம் சொல்லி அழுதாள்.

"கல்யாணம் பண்ணி வைம்மான்னு கேட் காட்டியும் கல்யாணத்துக்கு வந்துடும்மான்னு கூட மாதவ் சொல்லலியேக்கா" என்று தன் அத்தை மகளிடம் அழுதாள்.

மனது தளர உடலும் தளர்ந்தது. உடலில் அங்கிங்கென்று உபாதைகள் வாட்ட...

'மெனோபாஸ் ட்ரபிள்' ஒரே வார்த்தை அத்தனை சில்லறை நோவுகளுக்கும் பெயர் ஆனது.

எரிச்சல்... சலிப்பு... அலுப்பு... அக்கம் பக்கத் தினரைப் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லை. உறவி னரின் கல்யாணங்களை சால்ஜாப்பு சொல்லித் தவிர்த்தாள். மைக்ரெய்ன், ரத்த அழுத்தம், மூட்டுவலி என்று சோர்ந்து படுத்தாள்.

கணவனுடன் எதற்கெடுத்தாலும் சண்டை, அழுகை...

ஒரே பொழுதுபோக்கு டீவியில் வரும் மகா அழுகை மெகா சீரியல்கள்.

வீடு காமா சோமாவென்றானது.

சமையல் கடன் ஆனது. உப்பு, சர்க்கரை, எண்ணெய் இல்லாத பத்தியச் சமையல் சலிப்பூட்டியது.

தங்கை லலிதா வீவில் வந்தது ஒருவிதப் புதுத் தெம்பை சுஜாவின் ரத்தநாளங்களில் ஏற்றியது.

"ஏன் லலிதா, நான் கேள்விப்பட்டது உண்மையா?"

"என்னக்கா?"

"நீ பார்த்து வந்த டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர் மானேஜர் வேலையை விட்டுட்டியாமே?"

"ஆமாம் சுஜா அக்கா."

"இத்தனை நாளாய் செஞ்ச வேலையை ஏண்டி தூக்கி எறிஞ்சே?"

"இருபது வருஷம் மிஷினாய் அந்த வேலையை செஞ்சேன். உடலில் தெம்பு இருக்கும்போதே அதை உதறிட்டு வந்து மனசுக்கு பிடிச்ச வேறு எதிலாவது சில காலம் ஈடுபடலாம்னு ஒரு ஆசை...

மேல்நாடுகளில் பலரும் நாற்பது வயதுக்கு மேல புத்தம் புதிய வேலையைச் செய்ய விரும்புகிறார்கள். அது அவங்களை இளமையாக வாழவைக்குதாம். வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஏற்படுத்துதாம்.

"காலம் பூராவும் ஒரே வேலையைச் செஞ்சுட்டு ஒருநாள் ரிடையர் ஆகி விடு வந்து விழுந்தால் பிறகு என்ன செய்வதென்று தெரியாது. நாம் நமக்காக வாழவில்லையோன்னு கேள்வி எழும். சலிப்பும், துக்கமும்தான் மிஞ்சும்..."

சுஜா தங்கையைப் பார்த்தாள்.

"புரியலைடீ... நான் முன்னே பின்னே வேலை, ஆபீஸ்னு போயிருந்தாத்தானே எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும் என்னவோ, 'ச்சீ'ன்னுதான் தோணுது."

"திடீர்னு ரிடையர் ஆனதால்தான்க்கா உனக்கு அப்படியிருக்கு..."

"உளறாதேடீ... எனக்கு எங்கயிருந்து வந்ததாம் ரிடையர்மெண்ட்டும், வி.ஆர் எஸ்ஸும்?"

"வந்துடுத்தேக்கா... உன் வேலையிலிருந்து. நீ இருபத்தி மூணாம் வயதிலிருந்து முழு மூச்சாய் பார்த்த வேலையிலிருந்து - மாதவ்வின் அம்மா - வேலையிலிருந்து...."

"என்னடீ... இப்பவும் நான் மாதவ்வுக்கு அம்மாதானே..."

"ஆமாம். ஆனால் ஃபுல் டைம் மதர் இல்லை. மாதவ் பொறந்தவுடன் உங்கள் நம்பர் ஒன் ப்ரையாரிட்டி ஆனான். மாமா கூட இரண்டாவது இடத்துக்குப் போயிட்டார்."

மாதவ் பால் குடிச்சானா, மாதவ் குளிச்சானா, மாதவ் ஸ்கூலுக்குப் போறானா.... அதுவே உங்கள் சகலமும் என்றிருந்தீர்கள்.

மாதவ்வின் எதிர்காலம் நன்றாக இருக்க அவனை அரைமனதாய் வெளிநாட்டில் படிக்க அனுப்பினீர்கள். இப்போ ஃப்ரான்ஸிலிருந்து வந்த ஏமி உங்களுக்கு ரிட்டயர்மென்ட் குடுத்து வீட்டுக்கு அனுப்பிட்டதா தோணுது. இல்லியா?"

"நீயே ஒத்துக்கறியே... இத்தனையெல்லாம் செஞ்சது அவனுக்காகன்னு. அதுக்குப் பிறகும் அவன் இப்படி ஒரு கல்யாணம் என்கிட்டே கேட்காம செஞ்சு... போடி எனக்குப் பிடிக்கலை..."

"என்னக்கா புரியாம பேசறீங்க? உங்க மாதவ் மகிழ்ச்சியாக இருக்க நீங்க பார்க்குற ப்ரியாவோ, பாமாவோதான் காரணமாயிருக்கணுமா? ஏமியும் இருக்கலாமே... நம்ம ஊரு பெண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா மட்டும் மாதவ் உங்க முந்தானையைப் பிடிச்சுக் கிட்டே நின்னுடுவானா? யோசியுங்க...

இந்தக் கல்யாணம் மாதவ்விடம் உங்களுக்கு உள்ள உரிமையை தட்டிப் பறித்ததாய் நம்புறீங்க... உங்க ஈகோ காயப்பட்டுப் போச்சு. இத்தனை காலமாய் பாத்துட்டு இருந்த அம்மா வேலையிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்டதா உணருறீங்க. அதுதான் இந்தச் சலிப்பு, சசப்பு, எரிச்சல், உளைச்சல் எல்லாத்துக்கும் காரணம்."

"இப்ப என்னடீ பண்ணலாம்கறே?" சுஜா குழப்பத்தோடு பார்த்தாள்.

"யோசி... யோசிச்சி முடிவு பண்ணுக்கா. உங்க மனதை வேற திக்கில் செலுத்துங்க. இன்னும் உங்களுக்கு நிறைய வாழ்க்கை மிச்சமிருக்குக்கா..."

லலிதா மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு ஊருக்குக் கிளம்பினாள்.

இன்று அதிகாலை, லலிதா தன் ஈமெயில் பாக்ஸைத் திறந்த போது, சுஜா அக்காவிடமிருந்து ஒரு மகா நீளமான கடிதம்.

அதன் சாராம்சம்...

"வேறு வேலை தேட என்ன க்வாலிஃபிகேஷன் இருக்கு என்று யோசித்தேன். சின்ன வயதில் காமு அத்தை சொல்லித் தந்த பாட்டும், ஸ்லோகமும் நினைவில் வந்தது. ஒரு மாதம் விடாமல் சாதகம் செய்து, அக்கம் பக்கத்துப் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பாட்டு டீச்சராகி விட்டேன். நிற்க - லலிதா சகஸ்ர நாமம், கேசட் வெளியிட்டுள்ளேன்.

தோட்டத்தில் பல நிறங்களில் ரோஜா வளர்க்கிறேன். ஸ்நோயி என்ற நாய்க் குட்டியைக் கொஞ்சி சீராட்டி வளர்க்கிறேன். இப்போதெல்லாம் மாமா கூட நல்லா அரட்டையடிக்கிறார். கச்சேரிக்கு உடன் வருகிறார். மாதவ் ஜெர்மனிக்கு மாற்றலாகி விட்டான்.

முக்கியமான விஷயம்... நம்ம ஏமி முழுகாம இருக்கிறாள். மசக்கைக்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் பார்சல் அனுப்பியுள்ளேன். அவளுக்கு அது ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு.. முடிந்தால் பிரசவத்திற்குப் போவேன்...

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூலை 2001



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் செவ்வாய் அஷ்டம ஸ்தானத்தில் வக்கிரம் பெற்றுள்ள நிலை நற்பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகாது என்பதால் எல்லாவற்றிலும் நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எந்தவிதமான நன்மைகளையும் இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயற்சி செய்வதே முக்கியம். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு இராதென்றாலும் பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் உதவி உங்களுக்குத் துணைபுரியும்.

மாணவ மாணவிகளுக்குப் புதிய சூழ்நிலை மிகுந்த உற்சாகம் தரக்கூடியதாயிருக்கும். சிலருக்குப் பரிசு, பாராட்டு கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் அதன் தொடர்பாக சில வெளியூர்ப் பயணங்களையும் மேற்கொள்ள நேரும். வியாபாரிகளுக்குப் பெருமளவு லாபம் தரக்கூடிய அளவில் இல்லையாயினும் ஓரளவு லாபம் தரக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நடைபெற்று வரும். அரசியல்வாதிகளுக்கு தலைமையின் ஆதரவு கிடைக்கும். அதன் தொடர்பாக சிலர் பொறுப்பான பதவிகளையும் பெறுவீர்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்களில் உயர் அதிகாரிகளின் சலுகைகளைச் சிலர் பெறுவதுடன் குடும்பத்தினரின் நன்மதிப்பையும் பெறுவீர்கள். உடல்நலத்தில் மட்டும் சிறிது அக்கறை செலுத்த நேரும்.

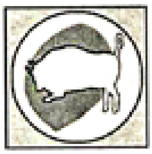
குடும்ப நிலையில் சுமுகமான நிலைமை நீடிக்கும். பழைய நண்பர்கள் சிலரைச் சந்திப்பீர்கள். தெய்வ தரிசனம் காண்பதற்காகப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். சகோதர வழியில் சங்கடம் தோன்றி மறையும். பிற இனத்தவர் ஒருவரின் உதவி தக்க சமயத்தில் கிட்டும். இருதயம் தொடர்பான உபாதை ஏற்படும். சிறு மருத்துவச் செலவிற்குப் பின்

		சுக்கிரன் புதன் சனி	சூரியன் குரு ராகு
	5.7.2001 - மிதுன புதன் 16.7.2001 - கடக - சூரியன் 19.7.2001 - செவ். (வ.தி) 26.7.2001 - மிதுன.சுக்கிரன் 27.7.2001 - கடக. புதன்		
கேது	செவ்வாய்		

சீராகும். தூரத்து உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி வரக்கூடும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைத் தினமும் படித்து வருவதுடன் சிவப்பு மலர்களால் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் கஷ்டங்களை நீக்கி, களிப்பை ஏற்படுத்தும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஆட்சி பெற்றிருப்பதும் மாதத் தொடக்கத்தில் புதனுடன் சேர்ந்திருப்பதும் நல்ல அம்சமாகும். எனினும் ஏழாம் இடத்தில் செவ்வாய் வக்ரம் பெறுவது மனைவியின் உடல்நலத்தில் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றம்

காணக்கூடுமாயினும் சிலருக்குப் பெண்களால் சில தொல்லைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சாமர்த்தியமாகச் சமாளிப்பது நலம்.

மாணவ மாணவிகள் புதிய பாடங்கள் பற்றிய சர்ச்சைகளில் புதிய நண்பர்களுடன் சுறுசுறுப்பாக இருந்து வருவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழியில் சில சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை திருப்திகரமாகவே நடந்து வரும். கலைஞர்கள் முயற்சிகளின் மூலம் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

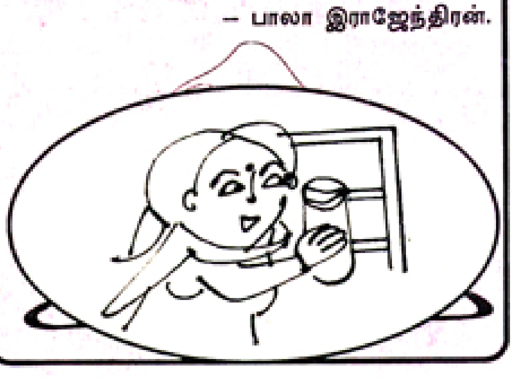
அரசியல்வாதிகள் சிலர் பொறுப்பான பதவிகளைப் பெற்று உற்சாகம் கொள்ளக்கூடும். குடும்ப நிர்வாகத்தில் எல்லாருடைய ஒத்துழைப்பும் குறைவின்றிக் கிடைத்து வருவதன் மூலம் பெண்கள் நற்பெயரைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். என்றாலும் அக்கம் பக்கத்தினரின் வம்புப் பேச்சுக்கு ஆளாவதிலிருந்து தப்ப முடியாது. அவர்களுடன் அனுசரணையாக நடந்து கொள்வதே நன்மை தரும்.

குடும்ப நிலையில் களிப்பும் நிம்மதியும் நிலவி வரும். அக்கம் பக்கத்தினரிடம் இணக்கமாகவும் அளவாகவும் பேசிப் பழகி வருவது நலம். அரசு வழியில் முக்கியமானவர்கள் சிலரால் உங்கள் முயற்சிகள் வெற்றியடைய வழியுண்டு. சிலருக்குப் பெண்கள் மூலம் சில நன்மைகள் ஏற்படக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதியில் சிலருக்கு தனவரவு உண்டு. கோபத்தால் பிரிந்து சென்ற சிலர் இப்போது அவர்களாகவே உங்களைத் தேடி வருவர். மனைவியின் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் ஆலயங்களில் நவக்கிரக சந்நிதியில் செவ்வாய் பகவானுக்கு சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறைந்து களிப்பு பொங்கும்.

சுத்தமான தேனை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால், வைத்தது போலவே இருந்தால் சுத்தமான தேன். நெய் போல் உறைந்து விட்டால் கலப்பட தேன் என புரிந்து கொள்ளலாம்.

— பாலா இராஜேந்திரன்.



மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்மத்தில் குரு சஞ்சரிப்பதும் சூரியன், இராகு சேர்ந்திருப்பதும் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய அமைப்பாகத் தென்பட்டாலும் விரையஸ்தானத்தில் சுக்கிரன் ஆட்சி பெற்றிருப்பதால் தொல்லைகள் குறைய வாய்ப்புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்க்கும் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் உங்கள் சக பணியாளர்களாலேயே தடங்கல் உண்டாகுமாயினும் அதையும் மீறி எப்படியும் அவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்குத் தேவையான உதவிகள் தக்க சமயத்தில் கிடைக்குமாதலால் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள்.

கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளை எதிர்கொள்ள நேருமாயினும் எப்படியும் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலை, புதிய பாடங்கள், புதிய நண்பர்கள் என்ற நிலையில் இனம்புரியாத ஓர் அச்ச உணர்வுடன் காணப்படுவீர்கள். இன்னும் சில நாளில் ஒரு தெளிவு பிறக்கும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகத்தான் இருக்கும் என்பது வியாபாரிகளுக்குக் கவலை தருமானாலும் வாடிக்கையாளர்கள் தொடர்ந்து இருந்து வருவது மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும்.

அரசியல்வாதிகள் குழப்பமான மனநிலையினராகக் காணப்படுவீர்கள் எனினும் மாத இறுதியில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை காணப்படும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை குடும்பத்தில் அனைவரின் ஒற்றுமையான போக்கு ஆகியவற்றால் பெண்களின் மனம் களிப்பில் திளைக்கும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். ஓரிரு சமயங்களில் மனக்கசப்புகள் தோன்றி மறையவும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்குக் காதல் திருமண முயற்சிகள் கைகூடி வரும். பிற மதத்தவர் ஒருவரின் நட்பும் அவரால் சில நன்மைகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பல், கண், காது போன்ற உறுப்புகளில் வலி ஏற்பட்டு நீங்கும். அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் ஏற்படக்கூடும். உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி வரக்கூடும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் குறையும். சுபிட்சம் தோன்றும்.

மாவடு போடும் போது – கல் உப்பை தண்ணீரில் கரைத்து நன்றாக வற்றக் காய்ச்சி அதாவது, (கரைத்த உப்பு, தண்ணீர் வற்ற ஆரம்பிக்கும் போது பாத்திரத்தின் அடியில் படிய ஆரம்பிக்கும்) அந்தச் சமயத்தில் இறக்கி, ஆறியபின் மாவடுவில் விட்டு வழக்கம் போல தயாரிக்கவும். வருடம் முழுவதும் மாவடு 'வெடுக்'கென்றே இருக்கும். நொந்து போகாது.

கல் உப்புதான் போட வேண்டும். ஒருக்காலும் டேபிள் சால்ட் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

– எஸ். பட்டம்மா





கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

யோககாரகன் செவ்வாய் ஐந்தாம் இடத்தில் வக்ரம் பெற்றிருப்பதும், பத்தாம் இடத்தில் குருவும் சனியும் வீற்றிருப்பதும் தொல்லைகளைத் தரக்கூடிய அமைப்பானாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் செவ்வாய் வக்ர நிவர்த்தி பெறுவதால் தொல்லைகள் குறையக் கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களை அடையக்கூடுமாயினும் உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறானதாக அவை இருக்கக்கூடும். எனினும் மற்ற சலுகைகளும், வருமானமும் திருப்தியளிக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலைகளைக் காண்பீர்கள். இதற்கு உங்கள் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பே உதவியாயிருக்கும். குறிப்பாக இயந்திரம் தொடர்பான தொழில் நன்கு விரிவடையும்.

கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் புதிதாகப் பெற முயற்சி செய்யும் போது, உங்கள் சக கலைஞர்கள் அதைத் தட்டிப்பறிக்க முயற்சி செய்வார்கள். நீங்கள் சில வாரங்கள் பொறுத்திருக்க வேண்டும். நடனக் கலைஞர்கள், இசைக் கலைஞர்கள் போன்றோர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலையில் வேறெந்த பிரச்னைகளிலும் ஈடுபாடு கொள்ளாமல் படிப்பில் அக்கறை காட்டி வருவது நலம்.

வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தி கொள்ளும் வகையில் இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவுக்கு லாபகரமாக வியாபாரம் நடைபெறுவதில் தடையேதும் இராது. அரசியல்வாதிகள் அமைதியாக இருப்பதன் மூலம் உங்கள் கோரிக்கைகள் நிறைவேறும். பெண்களுக்கு குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு மிக இனிய முறையில் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் இணக்கமான இனிய சூழ்நிலையே காணப்படக்கூடும். காரணமில்லாத ஓரிரு கலகமும் ஏற்பட்டு கலக்கத்தை ஏற்படுத்தி, பிறகு அமைதி ஏற்படும். மறைமுகமாகச் செய்து வந்த தொழிலின் மூலம் இப்போது பகிரங்கமான நன்மை ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியூட்டும். பல்நோய், மூக்கில் சிறு காயம் போன்ற சிறு பாதிப்புகளை அவ்வப்போது அனுபவிக்க நேரும். குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு உண்டு.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் இராகுவுக்கு ப்ரீதியாக துர்கைக்குத் தீபமேற்றி வைத்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் அகலும், சுபிட்சம் ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் பதினொன்றாம் இடத்தில் குருபகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் தொல்லைகள் குறைந்து நிம்மதி காணக்கூடிய மாதம். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் சில இடையூறுகளைச் சந்திக்க நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயன்றால் முதலில் இடமாற்றம் மட்டும் விரைவில் கிடைக்கும். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையையும் வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண்பீர்கள். அரசியல்வாதிகள் மாத முற்பகுதியிலேயே முயன்று உங்கள் கோரிக்கைகளில் வெற்றியைக் காண்பீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் உங்கள் முயற்சி வெற்றி பெறத் தடங்கல் ஏற்படக்கூடும்.

கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கூடுமாயினும் அதனால் உங்கள் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. மாணவமணிகள் புதிய நண்பர்களிடம் நட்பு கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலையில் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம்.



ஃப்ரூட் சாலட் செய்யும் பொழுது (பழக் கலவையுடன்) மற்ற பழங்களுடன் ஒரு தக்காளியையும் நறுக்கிச் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். சுவையும் மணமும் சூப்பராக இருக்கும். பார்க்கவும் கலர் அழகாக இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.

வியாபாரிகள் மனமகிழ்ச்சி கொள்ளும் வகையில் நல்ல முறையிலேயே வியாபாரம் நடைபெறுமாயினும் வாடிக்கையாளர்கள் அதிக அளவில் நிலுவை நிறுத்த விட்டு விடாதீர்கள். புதிய உடை வகைகள், ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை ஆகியவற்றுடன் குடும்பத் தில் எல்லாருடைய ஒற்றுமையான போக்கும் சேர்ந்து பெண்களைக் களிப்பிலாழ்த்தும்.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதி நிலவும் சூழ்நிலையே காணப்படும். காது, பல் போன்ற உறுப்புகளில் வலி ஏற்பட்டு உடன் குணமாகும். சிலருக்கு வயிற்றுப்புண் தொல்லை தரக்கூடும். கைவிட்டுப் போன பொருள் திரும்பி வந்து சேரக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. அரசு வழியிலான நன்மைகள் சிலரது முன்னேற்றத்துக்கு உதவக்கூடும். வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் போது மிகுந்த கவனம் தேவை.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும், ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் துயரங்களைப் போக்கி, செழிப்பைத் தரும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் மாத ஆரம்பத்தில் ஒன்பதாம் இடத்தில் சுக்கிரனுடன் சஞ்சரிப்பதும் மாதப் பிற்பகுதியில் பத்தாம் இடத்தில் ஆட்சி பெறுவதும் நன்மைகளைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகும். எனினும் பத்தாம் இடத்திலுள்ள குருவால் சில சோதனைகளும் ஏற்படக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதற்கான முயற்சிகளை இப்போது மேற்கொள்ளலாம். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு கூடுதலாவதாக உணர்ந்தாலும் அதற்கேற்றபடி வருவாயையும் பெறுவீர்கள் என்பதால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அரசியல்வாதிகளுக்கு கௌரவமும் பொறுப்பும் மிக்க பதவிகள் தேடி வரும்.

கலைஞர்களுக்கு அமையக்கூடிய புதிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார உயர்வும் ஏற்பட்டு உற்சாகப்படுத்தும். மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலையில் இனம்புரியாத பரபரப்புடன் இயங்கி வருவீர்கள். வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்று வரும். எனினும் மாத முற்பகுதியில் பணியாளர்களின் பேரில் கவனம் தேவை. குடும்பத்தினர் அனைவரின் பாராட்டும், ஆடை அணிமணிகளின் சேர்க்கை, பொருள் சேமிப்பு ஆகியவற்றில் பெண்களின் உள்ளம் களிப்பில் மிதக்கும்.

குடும்ப நிலையில் இனிமை நிறைந்த சூழ்நிலை காணப்படும். உங்களைப் பற்றிப் பொறாமை பேசும் சிலர் உள்ளனர். அவர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். விசேஷம் குறித்து கடிதம் ஒன்று வந்து சேரும். உறவினர் சிலர் மனக்கசப்பு கொள்ளக்கூடும். பல் வலி, வயிற்று வலி போன்ற சிறு உடற்கோளாறுகள் ஏற்பட்டு உடன் சீரடையும். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் தேடி வருவார்கள். நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை உண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதி பெருமானுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி, செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் மாதத் தொடக்கத்தில் எட்டாம் இடத்தில் பாக்கியாதிபதியுடன் சேர்ந்திருப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும் மாதம்.

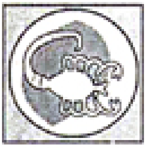
உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். ஆனால் உங்கள் சக பணியாளர்கள் ஒத்துழைப்பு தர மாட்டார்கள். வருமானமும் ஓரளவு மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் வேகமான வளர்ச்சியைக் காணக்கூடும். வருவாயும் திருப்திகரமாக இருக்கும். அரசியல்வாதிகள் உங்கள் விருப்பங்

களை நிறைவேற்றி உற்சாகம் கொள்வீர்கள்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறு வதன் மூலம் பொருளாதார முன்னேற்றத் தையும் அடையக்கூடும். குறிப்பாக இசைப் பாடலாசிரியர்கள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை யைக் காண முடியும். மாணவமணிகள் கல்வி யில் அக்கறை காட்டி புதிய சூழ்நிலையில் புதிய நண்பர்களுடன் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். வியாபாரிகள் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடை பெற்று வரும். பெண்கள் குடும்பத்தினர் எல்லா ருடைய ஒத்துழைப்பையும் பெற்று குடும்ப நிர்வாகத்தைக் குறையின்றி நடத்தி நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் களிப்பு மிகுந்த சூழ்நிலை காணப்படும். ஓரிரு சிறு மனக்குறையும் ஏற்பட இடமுண்டு. இதற்குக் காரணம் இரு குடும் பங்களை உடைய சூழ்நிலையேயாகும். இத் தகைய நிலையில் ஒரு குடும்பத்தில் அமைதியும் ஒன்றில் அதிருப்தியும் ஏற்படும். சிலர் தவறான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட முனையக்கூடும். எனினும் தெய்வ அருளால் பெரும் பாதிப் பின்றி இனிதே சமாதானம் ஏற்படும். திடீர் அதிர்ஷ்டவாய்ப்புகளை நம்பி அதில் ஈடுபடா தீர்கள். வெளியூர்ப் பயணம் நேரும். உங்கள் செயலாற்றல் வேகம் பெறும். குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகள் உண்டு.

நீங்கள் ஆலயங்களிலுள்ள நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள சுக்கிர பகவானுக்கு வெள் ளிக் கிழமைகளில் அர்ச்சனை செய்து வழி பட்டு வருவதும், தினமும் அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் இன்னல்களைப் போக்கி, இனிய நல்வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஜென்மராசியில் வக்கிரம் பெற்றுள்ளதாலும், அஷ்டமத்தில் குரு அமர்ந்திருப்பதாலும் கெடு பலன்களே அதிகமாகவும் நற்பலன்கள் குறை வாகவும் நடைபெறக்கூடிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெறக்கூடு மாயினும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைக்காமல் உங்கள் வேலைப்பளு கூடுதலாகி அவதிப்படுவீர்கள். அவர்களை அரவணைத் துச் செல்ல முயற்சி செய்வது முக்கியம். தொழிற்பிரிவினர் தொழில் வளர்ச்சியைக் காணக்கூடுமாயினும் வருவாயில் உயர் வெதுவும் இராது.

கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டி யையும் மீறி சில வாய்ப்புகளைப் புதிதாகப் பெற்று விடுவீர்களாயினும் அவை பொருளா தாரத்தில் முன்னேற்றம் தரக்கூடிய அளவில் அமையாதது ஏமாற்றம் தரும். மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலையில் புதிய மாணவர்களிடம் பழக நேர்வதால் எச்சரிக்கையுடன் பழகி நல்ல நண்பர்களைத் தேடிப் பிடிப்பது அவசியம். இல்லையெனில் கெட்ட பெயர் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

அரசியல்வாதிகள் இப்போதுள்ள நிலையில் அமைதியாய் இருந்து வருவதே நல்லது. நீங்களே எதையும் விரும்பிக் கேட்டு விடா தீர்கள். விரைவில் நல்ல முடிவு உண்டு வியா பாரம் சுமாராகவே நடைபெறும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல முறையில் நடக்கத் தொடங்குவது வியாபாரிகளை மகிழ்ச்சிப் படுத்தும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தைக் குறையின்றி நடத்தி நற்பெயர் பெறக்கூடுமாயி னும், உடல்நலம் சற்றே தொல்லை தரக்கூடும். கவனம் தேவை.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் மனக்குறை யும் கலந்து காணப்படும். சகோதர வழியில் சுபச் செலவுண்டு. வடமேற்கு திசையில் பய ணம் சென்று திரும்புவீர்கள். அரசியல்வாதி களின் தொடர்பால் சில நன்மைகள் ஏற்படும்.

மோதகம் செய்யும் போது – அரிசி மாவுடன் சிறு அளவு மைதா கலந்து கொண்டால் (கால்படி மாவுக்கு 1 ஸ்பூன் மைதா போதும்) மோதகம் வெந்தபின் வெடிப்பு விழாது.

அதே போல், மோதகம் வேகவைப்பதற்கு முன், மேலே லேசாக நெய் தடவி வேகவைத்தால் வெடிப்பும் விழாது வாசமாகவும் இருக்கும்.

மாவு கிளறும் போது, சிறிது பாலும் தண்ணீருமாகக் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் கிளறினால் மோதகம் வெளுப்பாக இருக்கும்.

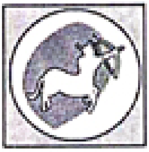
இதில் ஒரு ஸ்பூன் சீனியும் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் கிளறினால் மேல் மாவும் ருசியாக இருக்கும்.

– எஸ். பட்டம்மா



வழக்குகள் இருந்தால் தள்ளிப் போடுவதே நலமாகும். நினைவாற்றல் குறைவு ஏற்படக் கூடும். உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்வது, விருந்துண்பது போன்றவை மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முருகப் பெருமான் ஆலயத்துக்குச் சென்று முருகப் பெருமானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் யாவும் விலகும். மகிழ்ச்சி பொங்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

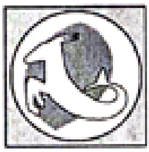
குருபகவானின் சஞ்சாரம் சாதகமாக இருந்தாலும் இராசி நாதன் குருவுடன் சூரியன், ராகு கூடியிருப்பதால் சிறு சிறு தொல்லைகளும் உண்டாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். இதற்கு உயர் அதிகாரிகள் ஒத்துழைத்தாலும் சக பணியாளர்களின் எதிர்ப்புகள் ஏற்படும். இதைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளிப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைக் காண்பீர்கள். வருவாயும் ஓரளவு திருப்தியாகவே காணப்படும். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் கௌரவமான பதவிகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சிலர் செல்வச் செழிப்பைப் பெற்று மகிழக்கூடும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெறுவதன் மூலம் பெருமையும் புகழும் உயரக் காண்பீர்கள். மாணவமணிகள் பாடங்களில் ஈடுபாடு காட்டி புதிய சூழ்நிலையில் ஆழ்ந்து விடுவீர்கள். வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறுவதால் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடும். மாத இறுதியில் அதிகப் பொருள்கள் இருப்பு வைப்பதைத் தவிர்ப்பது நலம். சிலர் திரவப் பொருள் தொடர்பான வியாபாரத்தில் பெருத்த லாபமடைய வழியுண்டு. பெண்கள் சுபநிகழ்ச்சி பற்றிய பேச்சு வார்த்தையில் ஈடுபடுவதன் மூலமும், விருந்தினர்களிடம் கலந்து பேசி மகிழ்வதன் மூலமும் மகிழ்ச்சியடைதல் கூடும்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு காணப்படும். மகன் அல்லது மகளால் சிறு மன வருத்தம் ஏற்பட்டு மறையும். காலில் சிறு காயம் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் பயணங்களின் போது மிகவும் கவனம் தேவை. பழைய நண்பரைச் சந்திப்பதன் மூலம் பயனடைவீர்கள். உறவினரின் உதவியும் தக்க சமயத்தில் கிடைக்கும். தூரத்து கடிதம் ஒன்று நற்செய்தியைத் தாங்கி வந்து சேரும். மகான்களின் ஆசிகளால் மன அமைதி பெறும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு வழங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கஷ்டங்கள் யாவும் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வு உண்டாகும்.



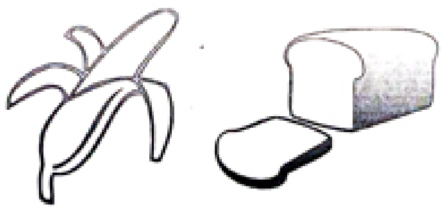
மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி பகவான் ஐந்தாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும், சுக்கிரன் சேர்ந்து இருப்பதும் நற்பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பை ஏற்படுத்தும் மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலத்தால் வருமானங்களும் மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு தேவையின்றி உங்கள் சொந்த முயற்சியாலேயே வளர்ச்சி காண்பீர்கள். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் மேலிடத்தினரின் அன்பிற்குரியவர்கள் என்ற முறையில் பொருளாதார வசதிகளை நல்ல முறையில் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

கலைஞர்கள் மிக முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக்காண முடியும் என்பதுடன் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளைத் தகர்த்தெறிவீர்கள் என்பதும் மகிழ்ச்சி தருவதாகும். மாணவமணிகள் புதிய நண்பர்கள், புதிய பாடங்கள் பற்றிய சிந்தனைகளில் ஆழ்ந்திருப்பீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும் என்பதால் வியாபாரிகளின் மகிழ்ச்சிக்குக்

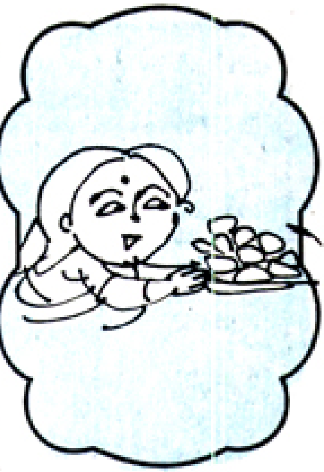


வாழைப் பழத்தை வட்டமான ஸ்லைஸாக வெட்டி தேனில் நனைத்து எடுத்து பிரட் ஸ்லைஸ் மீது பரவலாக அடுக்கவும். இந்த பிரட்டை ரோஸ்ட்டரில், ரோஸ்ட் பண்ணி எடுக்கவும். வாழைப்பழ பிரட் ரோஸ்ட் மிகவும் நன்றாக இருப்பதுடன் உடம்புக்கும் நல்லது.

– பாலா இராஜேந்திரன்.

குக்கரின் அடியில் சாதம் விழுந்து விட்டாலும், இரவில் சாதம் மீதம் இருந்தாலும் கவலை வேண்டாம். காலையில் ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து உப்புத் தூள் போட்டு, அதில் சாதத்தைப் போட்டு மேலும் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்கவும். சாதம் சற்றுக் குழைந்து தண்ணீர் வற்றி கஞ்சி பதத்தில் வரும் பொழுது இறக்கி, ஆறியதும், பிளாஸ்டிக் கவரில் ஸ்பூனால் எடுத்து வட்டமான சிறு அப்பளம் போல் வடாம் இடவும். நன்கு காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க சாதம் வடாம் வாயில் போட்டால் தண்ணீராகக் கரையும். பார்க்கவும் அரிசி பொரி போல் அழகாகச் சாதம் பொரிந்து முத்து முத்தாக, வெள்ளை வெளேர் என நன்றாக இருக்கும். (பச்சை மிளகாய் விழுதாக அரைத்தும் கலந்து செய்யலாம்)

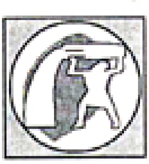
- பாலா இராஜேந்திரன்.



குறைவிராது. மனத்திற்கினிய வகையிலேயே குடும்ப நிகழ்ச்சிகள் யாவும் நடந்து வருவதன் மூலம் பெண்கள் களிப்படைய இடமுண்டு.

குடும்ப நிலையில் பிரச்னைகள் எதுவும் இன்றி சுமுகமான போக்கே காணப்படும். அரசியல்வாதிகளின் நட்பு நன்மையை ஏற்படுத்தும். பிரிந்து சென்ற நண்பர்கள் தாமாகவே திரும்பி வந்து உங்கள் மன்னிப்பைக் கோருவார்கள். பிரபலமானவர்களின் சந்திப்பு மகிழ்ச்சி தரும். கடிதம் எழுதுவது, அலுவலகத்தில் பைல்களைப் பத்திரமாக வைத்திருப்பது ஆகியவற்றில் மிகவும் கண்காணிப்புடன் இருந்து வருவது நல்லது. இல்லையேல் அவற்றில் சில காணாமற்போய்விட இடமுண்டு. புதிய நண்பர்கள் சிலரால் சிக்கல்கள் ஏற்பட வழியுண்டு.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தியன்று விநாயகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும், அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தருவதும் உங்கள் இன்னல்களை மின்னலெனப் போக்கி, சுபிட்சத்தை உண்டாக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

நான்காம் இடத்தில் சனி பகவானுடன் புதன், சுக்கிரன் கூடியிருப்பது கெடுபலன்களைக் குறைக்கக் கூடிய அமைப்பாகும் என்பதுடன் குருவின் சஞ்சாரமும் நற்பலன்களையே தரக்கூடிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்களுக்காக இடமாற்றம் கோரி விண்ணப்பம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுடன் பணியாற்றும் சிலர் இடமாற்றம் பெற்றுச் செல்வதே உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் வகையில் அமைந்து விடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பு கூடுமே தவிர ஊதியத்தில் உயர்வு இராது. மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு வருவாய் பெருக்கம் உண்டாகும். கவலை வேண்டாம்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதுடன் பொருளாதார வகையிலான முன்னேற்றத்தையும் காணக்கூடும். மாணவமணிகள் மாத ஆரம்பத்தில் குழப்பமான மன நிலையினராகக் காணப்பட்டாலும், பிற்பகுதியில் ஓரளவு உற்சாகத்தைப் பெற்று விடுவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் உங்கள் விருப்பப்படியான நன்மைகளைக் குறைவின்றிப் பெற்று வரக்கூடிய அளவில் உங்கள் தலைமை உங்களுக்கு சலுகைகளை வழங்கக்கூடும். வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும் வகையில் வியாபாரம் நன்றாகவே நடைபெற்று வரும். எனினும் பொருள்களை அதிக அளவில் இருப்பு வைப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பெண்களுக்கு குடும்பத்தினரிடம் மட்டுமின்றி வெளிவட்டாரத்திலும் நற்பெயர் உண்டாகி மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். அரசியல்வாதிகளின் தொடர்பால் நன்மை எதுவும் இராது. செலவு அதிகம் ஆவதால் ஓரளவு நிதி நிலையில் நெருக்கடி நேரலாம். எனினும் தேவைகள் எப்படியும் நிறைவேறிவிடும். கவலை வேண்டாம். அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளால் பயனில்லை. அதில் ஈடுபாடு காட்டாதீர்கள். உடல்நலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு அலைச்சலைக் குறைப்பது நலம். புத்திர வகையில் கருத்து வேறுபாடு நேர இடமுண்டு. திட்டமிட்ட பயணம் ஒன்று தள்ளிப் போகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேய பகவானுக்கு துளசி மாலை சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்களின் கடுமை

குறைந்து செழிப்பான சூழ்நிலை ஏற்படும்.



மீனம் ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் நான்காம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடியதென்றாலும் ஆறாம் இடத்துக்குரிய சூரியனுடன் சேர்ந்திருப்பதால் சில தொல்லைகளையும் தரக்கூடிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை எளிதில் பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். அரசியல்வாதிகள் தற்போது குழப்ப நிலையில் இருக்கக்கூடும். ஜோதிடரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு கிரக நிலைகளை நன்கறிந்து செயல்படுதல் அவசியம்.

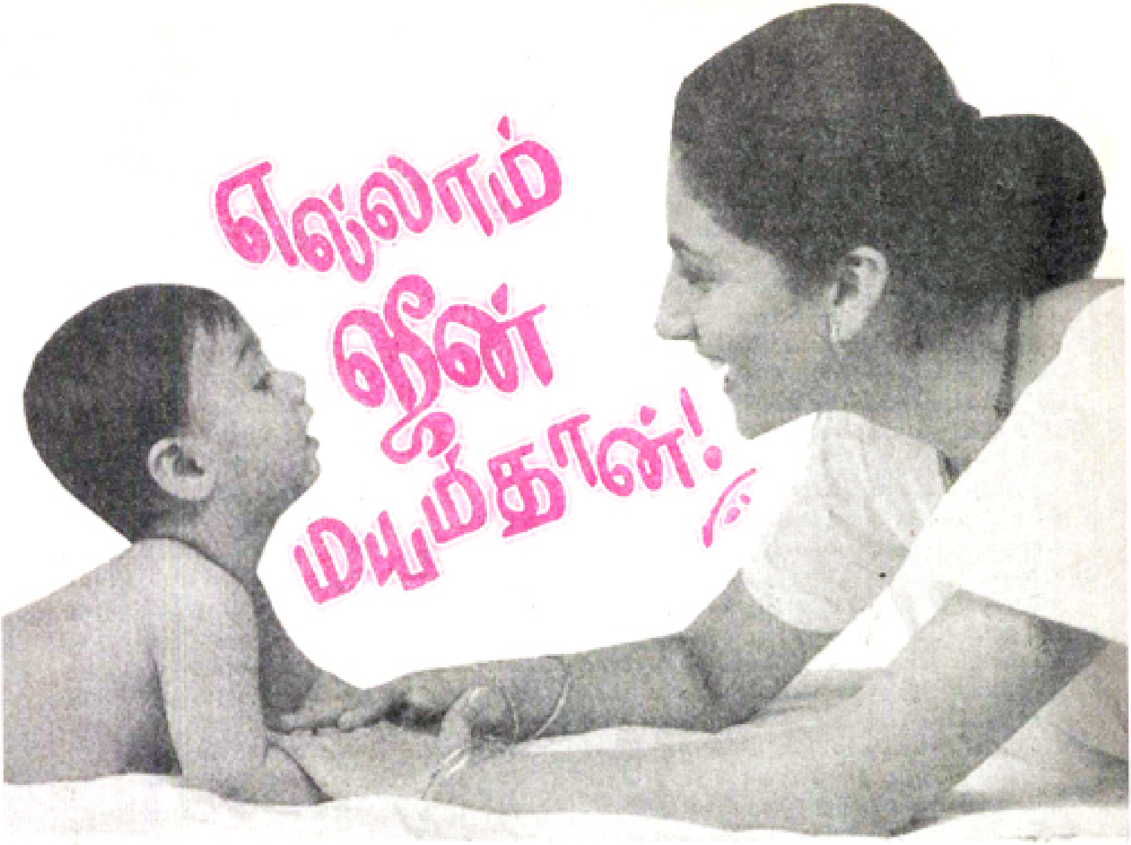
கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயல்வதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்றாலும் அவை பெருமளவில் பொருளாதார உயர்வைத் தர முடியாது. மாணவமணிகள் கல்வியாண்டின் தொடக்கமான இப்போது எதிலும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம் என்பதால் பரபரப்பாகக் காணப்படுவீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வருவதில் வியாபாரிகள் ஓரளவு மட்டுமே திருப்தியடைய முடியும். புதிய பட்டாடை வாங்கி அணிதல், அணிகலன்களின் சேர்க்கை போன்றவற்றால் பெண்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ள முடியும். குடும்பத்திலும் அனைவரும் பாராட்டுவார்கள். உடல்நலத்தில் மட்டும் கவனம் தேவை.

குடும்ப நிலையில் எல்லாரும் பரஸ்பர அன்புடன் நிம்மதி நிறைந்தே காணப்படும். யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். உடல் உஷ்ணத்தின் காரணமாக சிறு கொப்புளங்கள் போன்றவை தோன்றி குணமாகும். நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். அரசு வழியில் நன்மைகள் உண்டாகலாம். பெண்களில் சிலர் கர்ப்பப்பைக் கோளாறு ஏற்பட்டு சிறு வைத்திய சிகிச்சை செய்து கொள்ள நேரும். பெரும் பாதிப்பிராது என்பதால் பயப்படத் தேவையில்லை.

நீங்கள் பிரதோஷத்தன்று சிவாலயத்துக்குச் சென்று சிவ வழிபாடு செய்வதுடன் சிவனுக்கு வேண்டிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தருவதால் உங்கள் குறைகள் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா.

எல்லாம் ஜீன் மயம்தான்!



டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

இறைவன் எல்லா நன்மைகளும், இன்பங்களும் ஆற்றல்களும் இனயந்த ஒரு தனிப் பரம் பொருள், நம் மனம் உய்ய வேண்டு மானால், இறைவனுக்கும், நமக்கும் ஓர் இணைப்பு வேண்டும். இந்த இணைப்பே மந்திரம் எனப்படுவது.

மந்திரம் என்ற சொல்லே, 'நினை, இடை விடாது நினை'. 'உன்னை, எங்கும், என்றும் காப்பாற்றுவேன்' என்கிறது.

திருக்கருகாவூர் உறைவாழ், அருள்மிகு கர்ப்பரட்சாம்பிகை கோயிலில், திருமந்திரத் தின், கரு உற்பவம் பகுதியின் 42 பாகரங்கள், சுவர்களில் எழுதப்பட்டுள்ளன. பாடல்கள் புரிந்தது போலவும், புரியாதது போலவும் இருந் தன. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன், திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்கள், இந்தக் கரு உற்பவம் பகுதியின், விஞ்ஞான உண்மைகளை மக்களுக்கு எடுத்துக் கொடுங்களேன் என்று பணித்தபோது, விபரம் ஏதும் அறியாத சிறுபிள்ளையாக இந்த வரிகளைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

பக்தி இலக்கிய நூலாகப் போற்றப்படும் இந்த நூலில் ஒவ்வொரு சொல்லிலும் உள்ள விஞ்ஞான ஆழம் என்னை வியப்பி லாழ்த்தியது. சில பாடல்களை எடுத்து அவற்றுக்கு எனக்குத் தெரிந்த அளவில் விளக்கம் கொடுக்க முற்பட்டேன். இந்த விளக்கங்களை கொடுப்பதற்காக, மருத்துவத் தில் உள்ள அதிநவீன ஆராய்ச்சிகள் பற்றிய புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. அப்படிப்பட்ட அதிநவீன ஆராய்ச்சிதான் மரபணு வைத்தியம் என்பது. கடந்த 2000ம் ஆண்டு அமெரிக்கா வெளியிட்ட "ஜீனோம் ப்ராஜெக்" போது மக்கள் எல்லோ ரும் புரிந்து கொண்டார்கள்.

இந்த ஜீன்கள் ஆரம்பத்தில் உடலை உருவாக்கும் திறமை படைத்தவை. பரம்பரை வியாதிகள் பெருக காரணகர்த்தா, எல்லா உயிரினங்களின் அடிப்படையே இந்த ஜீன்கள் என்ற உண்மைகள் வெளியாயின.

ஆனால் 'டிராவிட் ஹைஜ்' என்பவர் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் - குரோமோஸோம் '19'ல் சில முக்கிய ஜீன்கள், வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்பட்டதைச் செய்ய உதவுபவை உள் ளன என்று விளக்கினார். இதனை முன் னோடியாகக் கொண்டு மேட் ரிட்லி என்பவர் எல்லா குரோமோஸோம்களிலும் உள்ள நடை முறை வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ஜீன்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகளை தேட ஆரம்பித்தார்.

ஒரு செல் மட்டும் உள்ள உயிரினங்களுக்கும் பல கோடி செல்கள் உள்ள மனிதனுக்கும் அடிப்படை குரோமோசோம்களில் வெளிப்படையான வித்தியாசங்கள் இல்லை. ஆனால் உள்ளே ஆழ்ந்து பார்த்தால்தான் மாறுபட்ட ஜீன்கள் உள்ளதைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும், உதிரும் முடி முதல், கலபத்தில் அழிக்க முடியாத எலும்புவரை எல்லாமே புரோட்டீனில் இருந்து வடிவமைக்கப்பட்டவையே. ஒவ்வொரு புரோட்டீனும் ஒவ்வொரு ஜீனால் ஆட்டுவிக்கப்படுகிறது.

நமது உடலில் உள்ள 23 ஜோடி குரோமோசோம்களில் நமது உடலுக்கான ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் எல்லாவற்றுக்குமே ஜீன்கள் உள்ளன. உடலில் உள்ள கோடானு கோடி ஜீன்களில் 8000 ஜீன்களே இதுவரை ஆராயப்பட்டுள்ளன. கற்றது கைப்பிடியளவு, கல்லாதது உலகளவு என்பது இதற்கு மிகவும் பொருந்தும்.

“திரை அற்ற நீர் போல், தெளிய எகத் தேர்ந்த உரை பற்றி உற்றங் கொடுக்கும் நாள் எந்நாளோ” என்றார் தாயுமானார்.

“திரை அற்ற நீர் போலச் சிந்தை தெளிவார்க்குப் புரை அற்று இருந்தான் புரிசடையோன்.” என்று கூறுகிறார் திருமூலர்.

எனவே இந்த ஜீன்களின் இரகசியங்களைக் கண்டு பிடித்துவிட்டால் திருமூலர் கூறும் சிந்தை தெளிந்த நிலை கிடைக்கும்.

உயிரினம் ஆரம்பமாகி நாலாயிரம் மில்லியன் வருடங்கள் இருக்கலாம். மனித இனம் 5 மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன்னர் தோன்றியது என்று கூறப்படுகிறது. தற்போது 6000 மில்லியன் மக்கள் வாழ்கிறார்கள். முயல், முயலாகவே இனப்பெருக்கம் செய்கிறது. நாய், நாயாகவே இனப் பெருக்கம் செய்கிறது. இந்த வளர்ச்சி சீராக மாற்றம் எதுவும் இல்லாமல் நிகழ உடலில் ஒரு கட்டுப்பாடு மையம் தேவைப்படுகிறது. இந்த மையம் ஆர்.என்.ஏ.வில் உள்ளது. இந்த ஆர்.என்.ஏ. சீராக இயங்க வைக்க குரோமோசோம் நம்பர் ஒன்றில் ஜீன்கள் உள்ளன.

வாழ்க்கைக்கு முதல் தேவையான புரோட்டீன்களைச் சீராக்கும் ஆர்.என்.ஏ.வுக்கான கட்டுப்பாடு - குரோமோசோம் ஒன்றில் பொருந்தியுள்ளது. மிகுந்த வியப்பை அளிக்கிறது. அல்லவா?

“ஒன்று கண்டீர் உலகுக்கொரு தெய்வம் ஒன்று கண்டீர் உலகுக்கு உயிர் ஆவது.”

“ஒன்று எனக் கண்டேன் ஈசனை.”

எனத் திருமந்திரத்தில் ஏராளமாக ஒன்றுக்கு அதிகமாக முக்கியத்துவம் கொடுத்த பாடல் வரிகளைப் பார்க்க முடிகிறது.

குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்பதற்குச் சரியான சான்றும் குரோமோசோமில் உள்ளது. விலங்குகளில் சிம்பன்சியின் குரோமோசோமும், மனிதனின் குரோமோசோமும் எல்லாவற்றிலும் ஒத்து உள்ளன. ஆனால் இரண்டாம் நம்பர் மட்டும் மாறுபட்டுள்ளது. சிம்பன்சியில் இரண்டில் உள்ள குரோமோசோம் மனிதனில் ஒன்று சேர்ந்துள்ளது.

“ஒன்று இரண்டாய் நிற்கும், ஒன்றோடு ஒன்றானதே.”

- இதுவும் திருமூலர்தான்.

“இரண்டு கடா உண்டு இவ்வூரின் உள்
இரண்டு கடாவும் ஒன்றே தொழும்பன்
இரண்டு கடாவும் இருத்திப் பிடிக்கின்
இரண்டு கடாவும் ஒரு கடா ஆகும்.”
என்று கூறுகிறார்.

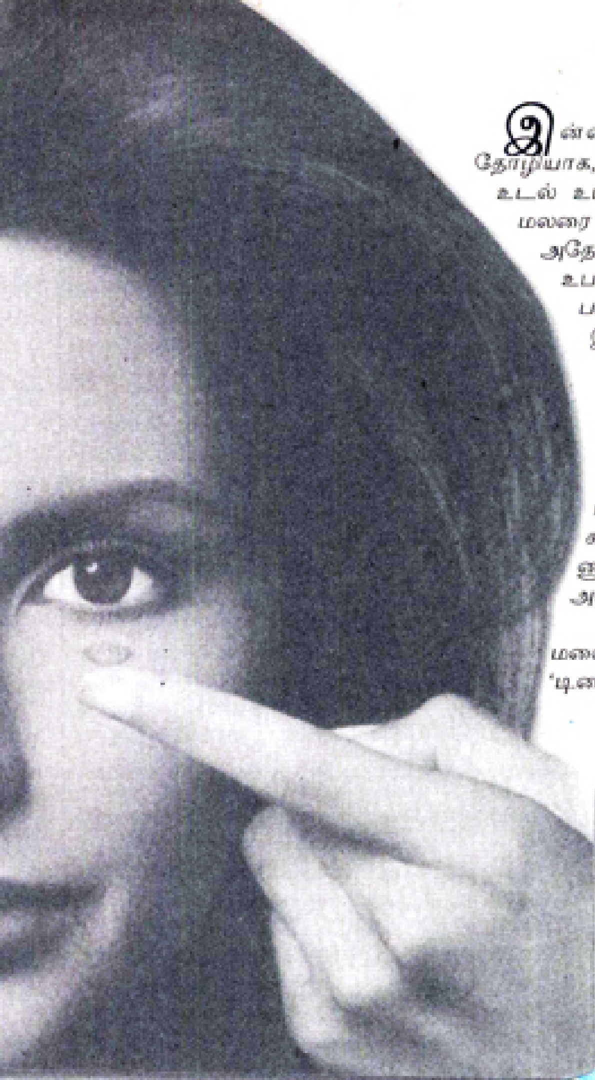
ஆறுமுகம்தான் ஞான முகம், ‘6’வது குரோமோசோம்தான் அறிவின் உலகம் என்பதனை ஏற்கனவே விளக்கியுள்ளேன். மனிதனின் ஒவ்வொரு அசைவிற்கும் ஜீன் உண்டு. ஏன் இறப்பிற்கும் தான்.

வாழ்க்கையை முடித்து வைக்க, என்றும் பதினாறாக இல்லாமல் இருக்கவும் ஜீன் உள்ளது. இது இல்லாவிடில் மனிதர்கள் எல்லாரும் மார்கண்டேயர்களாகவே இருப்பார்கள். மார்க்கண்டேயரும் கடவுளிடம், என்றும் பதினாறாக இருக்க தவமிருந்து வரம் பெற வேண்டிய தேவையே இருந்திருக்காது. ஆதி முதல் அந்தம் வரை எல்லாமே ஜீன் மயம்தான்.

நேரடியாக அப்பளத்தைத் தணலில் சுடும் போது சிறிது தவறினாலும் தீய்ந்து போய் விடுகிறது. அப்பளம் சுடத் தெரியாத புதுயுகப் பெண்கள் நான்–ஸ்டிக் தோசைக் கல்லை சூடாக்கி அதன் மீது கால் ஸ்பூன் எண்ணெய் தடவிய அப்பளத்தைப் போட்டுத் துணியால் அழுத்தம் கொடுக்கவும். கரகரப்பாக பிஸ்கெட் போல் ஆனதும் மற்றொரு புறம் திருப்பிப் போட்டுச் சுடவும்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.





இன்குபேட்டர்’ குழந்தை போல இருக்கிறேன்!

இன்னின்ன விதங்களில்தான் வாசகிகளுக்குத் தோழியாக, வழிகாட்டியாக இருப்பது என்றில்லாமல், உடல் உபாதைகளுக்கும் தீர்வு சொல்லும் மங்கையர் மலரை நினைத்து மிகவும் பெருமைப் படுகிறேன். அதோடு, நான் நீண்ட காலமாக அனுபவித்து வரும் உபாதையிலிருந்து விடுபட ஏதேனும் வழி புலப் படும் என்ற மிகுந்த நம்பிக்கையில், தங்களுக்கு இக்கடிதம் எழுதுகிறேன்.

எனக்கு, ஏழாண்டுகளுக்கு முன்பு திடீரென கண்களில் அரிப்பு. அதைத் தொடர்ந்து கண்களில் சிவப்பு, எரிச்சல், உறுத்தல், இத்யாதி... டாக்டர் அதை, மெட்ராஸ் ஐ எனக் கூறி ஆயின்மென்ட் எழுதித் தந்தார். குணமாகவில்லை. மேலும், வாயிலும் கொப்புளங்கள். ஒரு மாதம் படுத்த படுக்கை. வாய்ப் புண்ணும் ஆறவில்லை. கண்களும் மூடிய நிலையில் அம்மை என்றார்கள்.

இறுதியில் மதுரை அர்விந்த் கண் மருத்துவ மனையில், பரிசோதனைக்குச் சென்றதில் எனக்கு ‘டிரை ஐ’ என்ற கண் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறினார்கள். அதாவது, கண்களில் உள்ள கண்ணீர் சுரப்பிகளின் செயல்பாடு குறைந்து, விழிகளை மூடித் திறப்பதற்கும், விழிகளின் அசைவிற்கும் இன்றியமையாத, விழிகளில் சுரக்கும் Lacrymal என்ற திரவம், திடீரென எனக்கு மிகமிகக் குறைந்த அளவில் சுரப்பதுதான் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள dry eye என்ற நோய்.

இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் சமீபத்தில், நான் வேறெதற்காவது சாப்பிட்ட மாத்திரை ஏதேனும்கூட எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல், அந்த அலர்ஜி காரணமாகக்கூட இது ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்று டாக்டர்கள் கூறினார்கள். மேலும், இந்நோயைச் சரி செய்யக்கூடிய, நிரந்தரத் தீர்வு தரக்கூடிய வைத்தியம் எதுவும், இதுவரை மருத்துவத் துறையில் இல்லை எனவும், விழிகளில் சுரக்கும் திரவத்திற்கு மாற்றாக, டாக்டர் எழுதிக் கொடுக்கும் சொட்டு மருந்தை (Artificial Tears) அவ்வப்போது கண்களில் இட்டுக் கொண்டு, கண்களின் ஈரப்பசையை செயற்கையாக தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான் என்றும் கூறிவிட்டனர்.

இந்நோய் காரணமாக நான் அனுபவிக்கும் சிரமங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. காலையில் நான் கண் விழிப்பது அனைவரையும் போல் இயல்

பாக விழிக்க இயலாது. இரவு முழுவதும் தூங்கு வதால், இமைகள் விழிகளுடன் இறுக்கமாக மூடியிருக்கும். காலையில் நான் கண் விழிக்க வேண்டுமானால், இரு விரல்களாலும் வலுக் கட்டாயமாக இமைகளைத் திறந்து சொட்டு மருந்து இட்டுக் கொண்டு, அம்மருந்து விழிகளி லும் இமையின் உள்ளும் பரவ ஒரு நிமிடம் அவகாசம் கொடுத்து, பிறகே விழிகளைத் திறக்க இயலும்.

பிறகு இரவு படுக்கும் வரை, அவ்வப்போது விழிகளில் உலர்வை உணரும்போதெல்லாம், இம்மருந்தை இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கண் களில் ஈரப்பசை இல்லாததால், கண்கள் அடிக் கடி சிவந்து எரிச்சலும் உறுத்தலும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பனிக்காலங்களில் உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படுவது போல், எனக்குக் கண் இமைகளின் உட்புறமும் வெடிப்பு ஏற்பட்டு விட வாய்ப்புள்ளதால், மிக மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வெயிலில் வந்தால், கண்கள் உலர்ந்து சிவந்து, எரிச்சல் ஆரம்பித்து விடும். கூலிங் கிளாஸ் அணிந்து கொண்டு, வெயிலால் ஏற் படும் பாதிப்பிலிருந்து 50% தப்பிக்கலாம். அவ் வளவே. காற்றடிக்கும்போது கண்களைத் திறக் கவே முடியாது. காற்றின் வேகத்தில், கண்கள் விரைவில் உலர்ந்து விடும். அப்போதெல்லாம் அடிக்கடி சொட்டு மருந்து போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை 6.00 மணி தொடங்கி, இரவு படுப் பது வரையில் அன்றாட வேலைகளான வாசல் தெளித்துக் கோலம் போடுவது, காப்பி, சமையல், குழந்தைகளைப் பள்ளிக்குத் தயார் செய்வது, நானும் அலுவலகத்திற்குத் தயாரா வது, அலுவலகத்தில் வேலை, மாலை வீடு திரும்பி துணி துவைப்பது, குழந்தைகளுக்கு வீட்டுப் பாடத்தில் உதவுவது, இரவு டிபன், பாத்திரம் தேய்ப்பது - இப்படி அனைத்து வேலைகளையும் சொட்டு மருந்தின் உதவி யுடன்தான் நிறைவேற்றி வருகிறேன். என்னு டைய மாமியாரும், தினமும் வெளியூருக்கு வேலைக்குச் சென்று திரும்பும் கணவரும், தங் களால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்து, எனது சிரமத்தை ஓரளவு குறைக்கின்றனர்.

எனது வீட்டிலிருந்து, அலுவலகம் செல்லும் பாதை பேருந்து தடத்தில் இல்லை என்பதால் தினமும் டூவீலரில்தான் செல்கிறேன். இப்படி ஒரு கண் நோயுடன் டூவீலர் ஓட்டுவது மிகவும் கடினம். ஏனெனில் டூவீலரில் செல்லும்போது எதிர்கொள்ளும் காற்றினால், கண்கள் உடனடி யாக உலர்ந்து விடும். எனவே, புறப்படும் முன்பு, இரு கண்களிலும் சொட்டு மருந்து தாராளமாக இட்டுக் கொண்டு, கண்களை கவர் செய்யும் வைஸர் அணிந்து செல்கிறேன். இது டூவீலர் ஓட்டுவதில் உள்ள சிரமத்தை 90% குறைக்கிறது. எனினும், மழை பெய்யும் நேரங் களில் வைஸர் அணிந்தும் ஓட்ட இயலாது. அணியாமலும் ஓட்ட இயலாது.

எப்போதேனும் ஏதேனும் அவசியத் தேவை என்று சென்னை போன்ற ஊர்களுக்கு தொலை தூரப் பயணம் - இரவு நேரங்களில் - மேற்கொண்டால், அது பெரும் அவஸ்தை. இர வுப் பயணம் என்பதால் தன்னிச்சையாக தூக் கம் வந்துவிடும். எனக்கு உள்ள நோய் காரண மாக, தூக்கத்தில் கண்கள் இறுக மூடிக் கொள் ளும். ஏதோ அவசரம், கீழே இறங்க வேண்டு மென்றால், கண்களை வலுக்கட்டாயமாகப் பிரித்து, மருந்து போட்டு ஈரப்பசை ஏற்படுத்தி, கண்களை நன்றாகத் திறப்பதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விடும்.

சிறுவயது முதலே, பஸ்ஸிலோ டிரெயி னிலோ ஓர சீட்டில் அமர்ந்து இயற்கையை ரசித்துக் கொண்டே பயணம் செய்வது எனக்கு மிகவும் பிடித்தது. ஆனால், இந்த கண் நோய் வந்த பிறகு எனக்கு ஓர சீட் என்பது ஆபத்தான விஷயமாகி விட்டது. ஏனென்றால், ஜன்னல் வழியே சீறி வரும் காற்றில் கண்களைத் திறப் பது சாத்தியமில்லை. மீறித் திறந்தாலும் அடுத்த சில நிமிடங்களில் கண்கள் உலர்ந்து உறுத்தல் ஆரம்பித்து விடும்.

இந்த நோய்க் காரணமாகவே எனக்குக் கிடைக்கவிருந்த என்ஜினியர் பதவி உயர்வை எந்த வருத்தமுமில்லாமல் வேண்டாம் என்று எழுதிக் கொடுத்து விட்டேன். ஏனென்றால், சிவில் என்ஜினியர் என்றால் ஃபீல்ட் வொர்க். அது எனக்கு சாத்தியமில்லை. காற்றையும், வெயிலையும் அனுபவிக்கும் பாக்கியத்தை நான் இழந்து விட்டேன். நான்கு சுவற்றுக்குள், பாதுகாப்பாக அமர்ந்து செய்யும் அலுவலக வேலையைச் சொட்டு மருந்தின் உதவியுடன் மிக நல்ல முறையில் செய்து, சிறந்த உழைப் பாளி என்ற பெயர் எடுத்துள்ளேன். இதுவே, எனக்குத் திருப்திகரமாகவும் சந்தோஷமாகவும் உள்ளது.

என் சிரமத்தை உணர்ந்து, என்னுடன் பணி புரியும் ஊழியர்கள், எனக்கு மேலுள்ள ஃபேனை போடக் கூட மாட்டார்கள், ஃபேன் காற்றில் கண்கள் விரைவில் உலர்ந்து விடுமென்று.

காலாற நடந்து கோவிலுக்குச் சென்றோம், கடைத் தெருவுக்குச் சென்றோம் என்பதெல் லாம் எனக்குச் சாத்தியமில்லை.

ஏதோ, இப்போது என் உடலிலும் மனதி லும் உள்ள தெம்பு, என் மாமியார், கணவரின் உதவி இவற்றுடன் காலம் ஓட்டிக் கொண்டுள் ளேன். இன்குபேட்டரில் வைக்கப்பட்டுள்ள குறைமாதக் குழந்தையினுடையதைப் போன் றது எனது வாழ்க்கை.

எனவே, மங்கையர் மலரில் இந்த டிரை ஐ பிரச்சனை பற்றி வெளியிட்டால், இது பற்றித் தெரிந்த அனுபவித்து பின் குணமடைந்த யாரிடமிருந்தேனும், உபயோகமான தகவல் கிடைக்குமா என்ற ஆதங்கத்தில்தான் இக் கடிதம் எழுதுகிறேன்...

— ஜெ. சாந்து

இளைக்க பருக்க

டாக்டர்
ஆர். ஞானசம்பந்தம்

"முன்னே ரொம்ப ஒல்லியா இருந்தேன். கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் ரொம்ப குண்டாயிட்டேன்."

"ரொம்ப இளைச்சுப் போயிட்டாப்பா என் மவ! கழுத்துலே வேறே வீங்கி இருக்கிறது! ரொம்ப கோபப்படறா, கைகால் எல்லாம் நடுங்குது. ஒரே படபடப்பா இருக்குறா"

"பீரியட் சரியாகவே வர்றதில்லை. கல்யாணமாகி நாலு வருஷமாவுது. இன்னும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. இப்ப எல்ட்ராக்ஸின் சாப்பிட்டுக்கிட்டு இருக்கேன்."

"எனக்கு ரொம்ப முடி அதிகமாக இருக்கும், இப்ப அடர்த்தி குறைஞ்சு எலிவால் மாதிரி ஆயிடுச்சு! தலையிலே எண்ணெய் வச்சா மண்டையெல்லாம் தெரியுது."

இப்படி சங்கிலித் தொடர்போல தொந்தரவுகள் தற்போது பெண்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது நமது கழுத்தின் முன்பகுதியில் அமைந்துள்ள "நோய்களின் அரசன்" தைராய்டு சுரப்பி தான். எந்த ஒரு நோயை எடுத்தாலும் தைராய்டு சுரப்பியில் கோளாறு உள்ளதா என்று மருத்துவர்கள் கவனம் செலுத்தும் வண்ணம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. "இளைக்க வைப்பதும் நானே; பருக்க வைப்பதும் நானே!" எனக் கொக்கரிக்கும் நோய்.

ஏனென்றால் தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக சுரந்தாலும் தொல்லை. குறைவாக சுரந்தாலும் இன்னல்கள் நேரிடும். இது மட்டுமல்லாது சாப்பிடும் உணவில் அயோடின் சத்து குறைந்தால் வீக்கம் வேறு வந்துவிடும். சில சமயங்களில் எல்லாம் சரியாக இருந்தும் சிறுசிறு கட்டிகள் கேன்சராக இருக்குமோ? என்று சந்தேகப்படும்படி மன உளைச்சல்களை கொடுத்துவிடும்.



இருதயம், தசை, எலும்பு, தோல், மூளை என ஒவ்வொரு செல் அணுவின் செயல் திறனையும் ஆட்டிப் படைக்கும் தைராய்டு சுரப்பி உணவில் உள்ள அயோடின் சத்தை கிரகித்துக் கொண்டு ஸ்பெஷல், வேதியியல் பொருட்களை உருவாக்குகிறது. அவைதான் T_3 T_4 என்று மருத்துவர்கள் கொடுக்கும் மருத்துவப் பரிசோதனை சீட்டில் இருக்கும். இந்தத்

தைராய்டு சுரப்பியைக் கட்டுப்படுத்த மூளையில் உள்ள பிட்யூட்டரி என்ற சுரப்பி ஒரு வேதியியல் பொருளைச் சுரக்கிறது. அதுதான் TSH எனப்படுகிறது. இதையும் பரிசோதனை சீட்டில் பார்க்கலாம். இந்தப் பரிசோதனையை வைத்துத் தைராய்டு அதிகமாகச் சுரக்கிறதா அல்லது குறைவாக சுரக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிந்து விடலாம்.



1. தைராய்டு குறைவாக இருந்தால்...

ஒரு பெண்மணிக்குத் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரந்தால் (Hypothyroidism) ஆரம்பத்தில் அவருக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ இருக்கும். முதலில் மாற்றம் மாதவிலக்கில் ஏற்படலாம். விலக்கு தாறுமாறாக, அதிகமாக அல்லது ஏற்படாமல் இருக்கலாம். அதோடு மட்டுமில்லாமல் உடல் பருமனாக

நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எந்த வேலையிலும் நாட்டம் இல்லாமல் இருப்பார்கள். சிலருக்குக் குரல் மாற்றம் வரலாம். தோல் வறண்டு காணப்படும். பொலிவு இருக்காது.

தனக்குரிய வேலைகளைச் செய்யாதது மட்டுமல்லாமல் மற்ற நாளமில்லா சுரப்பிகளையும்

வைப்பதும், வைப்பதும் நாளே!

ஆரம்பித்து விடுகிறது.

இளம்பெண்களுக்கு இந்தக் கோளாறுடன் கருமுட்டையில் நீர்க்கட்டிகள் (Poly Cystic Ovarion Disease) இருக்கலாம். குழந்தைப் பேற்றுக்குப் பின் சில பெண்களுக்குத் தைராய்டு சுரப்பியில் அலர்ஜி ஏற்பட்டு தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரக்க ஆரம்பிக்கலாம். அதனால்தான் பெரும்பாலான பெண்கள் பிரசவத்திற்குப் பிறகு குண்டாகி விடுகின்றனர்.

முகம், பருமனாக ஆரம்பித்து விடும்; கைகளில் வீக்கம் இருப்பது போல தோன்றும்; உடல் பருமன் அதிகமாக அதிகமாகக் களைப்பு, குளிர்ச்சியைத் தாங்க முடியாத நிலை தோன்றும். கை கால் உளைச்சல், மூட்டுவலி என்று இத் தொல்லைகள் வளர்ந்து கொண்டே போகும். ஞாபகமறதி, மனச்சோர்வு அதிகமாக இருக்கும். இந்த

அதனதன் வேலைகளைச் சரிவர செய்ய முடியாவண்ணம் செய்து விடும். இதனால்தான் முடி வளர்ச்சிக்குக் காரணமாக இருக்கும் ஹார்மோன் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, தலையில் வழுக்கை, மற்றும் மீசை தாடியை பெண்களுக்கு வளரச் செய்து விடுகிறது.

கருமுட்டைப் பையில் சிறு சிறு நீர்க்கட்டிகள் தோன்ற காரணமாக இருக்கும் இந்த ஹார்மோன், மாதவிலக்கு கோளாறு

களை ஏற்படுத்தி கருமுட்டை சரியாக வெளி யேறாமல் தடுத்து விடுவதால் கர்ப்பம் தடை படுகிறது. குழந்தைப் பேறு இல்லாமல் பல தம்பதியரை தவிக்க வைக்கிறது.

2. தைராய்டு அதிகமாக சுரந்தால்...

இந்தத் தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக சுரந்தால் நோய்குறிகள் எதிர்மாறாக இருக்கும். பெரும்பாலும் கழுத்துப் பகுதியில் தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். உடல் முழுவதும் சூடாக இருத்தல், படபடப்பு, வெயிலை தாங்க முடியாமை, கை கால் நடுக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். வியர்வை அதிகமாகச் சுரக்கும். இதயத் துடிப்பு மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் இதயப் படபடப்பை பாதிக்கப்பட்டவர்களே உணர்ந்து கொள்ளலாம். இவர்கள் மிகவும் களைத்துப் போய் விடுவார்கள்; நாக்கு வறண்டு விடும், குமட்டல் வாந்தி கூட வரும்; எந்த வேலையையும் சரிவர செய்ய முடியாமல் தவிப்பார்கள்; தூக்கம் சரியாக இருக்காது. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் பல்வேறு கோணங்களில் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். சிலருக்குக் குறை பிரசவம், கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் என்று அவதிப்பட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

கட்டி கழுத்தில் இருப்பதால் ஒருவித பயத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பித்து இது கேன்சராக இருக்குமோ? அறுவை சிகிச்சை செய்து விடலாமா? என்று தோன்றும்.



தக்காளி சூப்பில் காரம் அதிகமாகி விட்டது. ஒரு தம்ளர் திக்கான தேங்காய்ப் பாலை விட்டுக் கொதிக்க வைத்தேன். சூப் ரிச்சாகவும் சுவையாகவும் இருந்தது. இப்போதெல்லாம் தேங்காய்ப் பால் விடாமல் தக்காளி சூப் செய்வதே இல்லை.

— பத்மஜா ராமகோபால்.

இந்தக் கட்டிகளில் இரு வகைகள் உள்ளன. முதலாவது நச்சுத் தன்மையைக் கொடுப்பவை. அதாவது 'சூடான வகை', இரண்டாவது விஷத்தன்மை அற்ற வகை "குளிர்ச்சியான வகை". சூடான வகைதான் இந்தச் சுரப்பியை அதிகம் சுரக்க வைத்து தொந்தரவுகளைக் கொடுத்து விடுகிறது. ஒருசிலருக்குக் கண்கள் பெரிதாக வீங்கத் தொடங்கி முன்னால் வந்து விடும். பார்வைக் கோளாறு கூட ஏற்படலாம்.

கட்டிகள் என்றாலே கேன்சர் என்று பயப்படக்கூடாது. தைராய்டு சுரப்பியில் கேன்சர் மிகவும் அரிது.

தைராய்டு கோளாறுகளை பகுத்தறிவது மிகவும் சுலபம். இரத்தப் பரிசோதனை, T_3, T_4, TSH ஆகிய பரிசோதனைகளைச் செய்து ஹார்மோன்கள் பற்றி முதலில் பார்க்க வேண்டும். TSH அதிகமாக இருந்தால் தைராய்டு சுரப்பி நன்றாக சுரக்கவில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். அதே போல TSH குறைவாக இருந்தால் தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாகச் சுரக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். கட்டிகள் எப்படிப் பட்ட வகை என்பதை ஸ்கேன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும். கேன்சர் போன்ற சந்தேகங்கள் இருந்தால் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள ஊசியால் கட்டியிலிருக்கும் செல்களை எடுத்து நுண்பெருக்கி மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

"தைராய்டு பிரச்சினை இருந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிடணுமாமே!" இது பலரின் சந்தேகம். அதே போல கட்டி என்றாலே ஆபரேஷன் என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகின்றனர் பலர். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் இதைக் குணப்படுத்தும் விதம் முற்றிலும் வித்தியாசமானது. தைராய்டு அதிகம் சுரந்தாலும் குறைவாகச் சுரந்தாலும், கட்டிகள் இருந்தாலும் எங்கள் மருத்துவத் தின் மூலம் மருந்துகளாலேயே குணம் கொடுக்க முடியும். சங்கிலிப் பிரச்சினைகளான முடி வளர்ச்சி, மாதவிலக்குக் கோளாறு, குழந்தைப் பேறுக்கும் தீர்வு காண முடியும்.

பொதுவாக சிகிச்சை முறைகளில் ஒரு சுரப்பி வேலை செய்யவில்லையா? அது என்ன சுரக்க வேண்டுமோ, அதை மாத்திரைகளாக போட்டுக் கொள்ளச் சொல்வார்கள். 'இதற்கு Substitution therapy என்று பெயர். வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர

முறுக்கு, 'மா'லட்டு போன்றவற்றிற்கு பொட்டுக் கடலையை மிக்ஸியில் அரைத்துச் சலித்துப் பவுடர் செய்யும் பொழுது, சலித்து வரும் கரகரப்பான பவுடரை தூரக் கொட்டாமல் ஒரு கவரில் போட்டு, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை அடை மாவுடன் கலந்து அடை செய்ய அடை மொறு மொறுவென்றும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.



வேண்டி இருக்கும். அதே போல அதிகமாகச் சுரந்தால் அதைச் சரிசெய்ய "Antithyroid Treatment" என்ற சிகிச்சையளிக்கிறார்கள். உடல் ஊக்கிக்கான தைராய்டின் செயலை முறியடிப்பதற்காக மருந்து மாத்திரைகளே கொடுப்பார்கள். இதே போல நாள்தோறும் மாத்திரை மருந்துகள் என்று சலிப்பை ஏற்படுத்தி விடும். நோய்களிலிருந்து நிரந்தரக் குணமோ, விடுதலையோ கிடைக்காது.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் அணுகு முறையில் உடல் இயல் கூறுகள், மன இயல் கூறுகள் அனைத்தையும் பகுத்தறிந்து வீரியப் படுத்தப்பட்ட மருந்துகளே அளிக்கப்படுவதால் பக்கவிளைவு சிறிது கூட இல்லாமல் குணப்படுத்தப்படுகிறது. சுரப்பியின் இயக்கத்தை மட்டுமல்ல கட்டிகளைக் கூட ஹோமியோபதி மருந்துகள் கரைத்து விடும்.

என் அனுபவத்தில் பல நோயாளிகளை சந்தித்திருக்கிறேன். உடல் பருமன், மாதவிலக்குக் கோளாறு, முகத்தில் முடிவளர்ச்சி என்று என்னிடம் வந்த பெண்மணிக்குத் தைராய்டு சுரப்பி நன்கு சுரக்கவில்லை. ஸ்கேன் செய்ததில் கருமுட்டையில் நீர்க்கட்டிகள் இருந்தன. சிகிச்சைக்குப் பின் உடல் எடை குறைந்து மிகவும் மாறி விட்டார்.

இன்னொரு பெண்மணிக்கு வயது இருபத்தொன்று, கழுத்தில் கட்டி தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக சுரந்தால் என்ன குறிகள் இருக்குமோ, அவை அனைத்தும் தனக்கு இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். கண்களைப் பார்த்தால் வீங்கி முன் தள்ளி இருந்தது. அதற்கு முக்கியக் குறி அக்குள்களில் அதிகமாக வியர்ப்பது. பாரம்பரியமாக குடும்பத்தில் கட்டி. மருந்தைக் கொடுத்தேன். அது ஆறு மாதங்களில் நோயாளியைக் குணப்படுத்தி விட்டது. கட்டி கரைந்து முழுமையாக மாறி விட்டார்.

தைராய்டு பிரச்சினை குடும்பத்தினருக்கு யாருக்காவது இருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்வது நல்லது. சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக இப் பிரச்சினை தொடர்வது உண்டு. அப்படியிருந்தால் தைராய்டு கோளாறுக்கான குறிகள், உடல் பருமன் ஆகியவை ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் இரத்தப் பரிசோதனையில் TSH மாற்றம் உள்ளதா என்று அறிந்து சிகிச்சை பெறுதல் நலம்.

உடலில் வெண்புள்ளிகள் இருந்தால் தைராய்டு பரிசோதனை அவசியம் தேவை. ஏனென்றால் பலருக்குத் தைராய்டு கோளாறு மிதமாக இருந்தாலே வெண்புள்ளிகளை உருவாக்கி விடுகிறது.

சாதாரணமாகக் கழுத்தில் கட்டி இருக்கிறது என்று கழுத்தைப் பார்த்து பீதி அடைய வேண்டியதில்லை. அண்ணாந்து பார்த்தபடி தண்ணீரைக் குடியுங்கள். வீக்கம் இருந்தால் கட்டி மேலும் கீழும் அசையும், மேலும் ஐயம் இருந்தால் மருத்துவரை நாடுங்கள்; ஸ்கேன் செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கூடவே வேறு ஏதாவது பிரச்னை இருந்தாலும் கவலையை விடுங்கள். அனைத்தையும் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலம் தீர்க்க முடியும்.

(டாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம் பொது மக்கள் தகவல் பெற தைராய்டு நோய்க்கென்று தனி இணையதளம் www.thyroidmiracles.com உருவாக்கியுள்ளார். இதில் யார் வேண்டுமானாலும் ஈமெயில், சாட்டிங் விவரங்களைப் பெற முடியும். தொலைதூர மக்களுக்கு வீடியோ கான்பரன்ஸ் செய்யும் வசதியும் உண்டு.)

பத்மாவின் 'பய'கிராஃபி!

ஆண்டாண்டு காலமாய்ப் பலரும் போராடிப் பார்த்து, தோற்றுப் போய் ஒத்துக் கொண்ட விஷயத்தைத்தான் நானும் இங்கே சொல்லப் போகிறேன்.

'இந்தப் பெண்களைப் புரிந்து கொள்ள முடிவ இல்லை.'

மேற்படி 'தத்துவத்தை' ருசுப்படுத்தவே

இதோ – என் மனைவி பத்மாவின் " 'பய'கிராபி".

சொல்லி வைத்தாற்போல், உலக அழகியிலிருந்து உள்ளூர் அழகி வரை ஒரே பதிலைத்தான் சொல்கிறார்கள்.

"உங்களைப் பயப்பட வைப்பது...?"

"பல்லி... கரப்பான் பூச்சி..."

பேய்க்குப் பயப்படாத பெண் கூட பல்லிக்குப் பயப்படுகிறாள். கணவனுக்கு அஞ்சாத மனைவி கூட கரப்பானுக்கு அஞ்சுகிறாள். இந்த ஜந்துக்கள் இரண்டும் என்ன பாவம் செய்தன என்றே தெரியவில்லை.

பல்லிக்காவது பரவாயில்லை. 'ஸ்ப்ரே' போன்ற பயமுறுத்தல்கள் இல்லை.

கரப்பான்கள்தான் பாவம். ஸ்ப்ரே வீச்சில் மாட்டிக் கொண்டு, அந்த பயங்கர நறுமணத்தில் மயங்கி, வானத்தில் வட்டமிடும் பயிற்சி விமானங்களைப் போல் பல சுற்று வட்டமடித்து விட்டு உயிர்த் தியாகம் புரிகின்றன. எனக்குக் கடன் கொடுத்த அண்ணாச்சிக்கும் அந்த வாசனை 'அலர்ஜி' என்பதால் அது அடித்த ரெண்டொரு நாட்கள் அவரும் என் வீட்டுக்கு வசூல் செய்ய வர மாட்டார்.



மேற்படி அழகிகள் 'லிஸ்டில்' தன்னை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசையிலோ என்னவோ என் பத்மாவும் அதையேதான் சொல்வாள்.

"பல்லின்னா எனக்கு ரொம்பப் பயம்."

ஆனால் அவள்



அழகில்லை என்பது வேறு விஷயம். (எல்லாம் உங்க முகரைக்கு நான் போதும்)

'தெனாலி' கமல் போல் எல்லாம் பயமாய் இல்லாமல் வெறும் பல்லி பயம் என்பது சற்றே ஆறுதலாயிருந்தது.

அவளது இந்த 'பய அனுபவம்' எங்களின் முதலிரவின் போதே அரங்கேறி விட்டது.

கல்யாண மண்டபத்தின் 'சோபன' அறையில் நான் 'தேமே' என்று காத்திருக்க, உள்ளே வந்தவள் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தாள்.

"என்ன தேடறே... நான் இங்கே இருக்கேன்..."



"ஐய்யோ.... இவ்வளவு பெரிய உருவம் தெரியாதா எனக்கு..." என்றபடி பாலை நீட்டினாள்.

"இப்ப இதுவா முக்கியம்...?" என அவள் கரம் பற்றி இழுத்தபோது உதறிக் கொண்டு பக்கத்து அறைக்கு ஓடினாள்.

"என்ன செய்யறே அங்கே?"

"டிரெஸ் மாத்திக்கிட்டு வந்துடறேன்."

என்றவள் அடுத்த நொடி, பாதி அவிழ்த்த புடைவையைக் கையில் பிடித்த படி வெளியே ஓடி வந்தாள்.

இப்போது நான் பயத்துடன், "என்னாச்சு...?" என்றேன்.

"...ப...ப...ப...ப..." - அவளிடமிருந்து வார்த்தை வரவில்லை.

பாம்புக்குக் கால் இல்லை என்பதைத்தான் அப்படிச் சொல்கிறாளோ என எண்ணி, "பாம்பா...?" என்றேன். (மாமனார் அன்புடன் ஏற்பாடு செய்திருந்த 'பழைய கால சத்திரத்தில்' அதற்கு சாத்தியம் இருந்தது)

"ஐயோ... பல்லி... பெரிய பல்லி... உள்ளே சுவத்துல இருக்கு..."

"இருக்கட்டுமே... அதைப் பார்த்தா இப்படி அலறியடிச்சுக்கிட்டு வரே..."

ராம் பிரபு

"பல்லின்னா எனக்கு ரொம்பப் பயம்..." என்றாள்.

நான் எழுந்து போய்ப் பார்த்து சுவரில் கை வைத்துத் தட்ட, அது என்னை மதித்து, குழல் விளக்கின் பின்னால் போய் சமர்த்தாக ஒளிந்து கொண்டது. அதுவரை பழைய 'போஸிலேயே' இருந்தவள், நான் வெளியே வந்ததும் வெட்கம் வந்தவளாய் புடவையை எடுத்து மூடிக் கொண்டாள்.

"நல்லவேளை... பெரிசா சத்தம் போட்டு அமர்க்களம் செய்யாம இருந்தியே... வெளியே சத்தம் கேட்டிருந்தா என்னைத்தான் தப்பா நினைப்பாங்க..."

'முதலிரவின், டென்ஷனிலிருந்து' இருவரையும் இளக வைத்த பல்லிக்கு நன்றி சொல்லி விட்டு... அப்புறம்...

குடித்தனம் வைத்த பின்பு பத்மா அடிக்கடி அன்புடன் அலறுவாள். எனக்கும் அது பழகிப் போனது. ஒவ்வொரு முறையும் நான் உதவிக்கு ஓடுவேன். சில நேரங்களில், விசுவாமித்திரர் மேனகையைப் பார்க்காமல் முகம் மறைத்து

கை நீட்டி ஓவியங்களில் நிற்பாரே – அப்படி இவளும் நிற்பாள். அவள் கைகாட்டும் திசையில் ஏதாவது 'ஜந்து' இருக்கும்.

நான் வருவதற்கு முன்பே அது போய்விட, சில நேரம் வெறும் சுவற்றைக் காட்டுவாள். அப்போதெல்லாம் கோபம் தலைக்கேற, "வர வர நீ சுவரைப் பார்த்துக்கூட பயப்பட ஆரம்பிச்சுட்டே..." என்பேன்.

"அங்க கருப்பா ஏதோ இருந்துச்சே..."

"ஏய்... லூசு... அது நீ ரசத்துக்குப் பிழிஞ்சுட்டு உதறின புளிச் சக்கை..."

இருந்தாலும் – புது மனைவியை பயமுறுத்தும் பல்லிகளின் மீது எனக்கே வெறி ஏற்பட, நானே அவைகளைப் பார்த்தபோதெல்லாம் துரத்த ஆரம்பித்தேன். எனது தாக்குதலுக்கு ஆளாகி, சில நேரம், தனது வாலை மட்டும் தியாகம் செய்து விட்டு அவை தப்பி ஓடி மறையும்.

அப்போதெல்லாம் என்னை ஏதோ 'புலி' துரத்திய வீரனைப் போல் பெருமையாகப் பார்ப்பாள் பத்மா.

எத்தனையோ முறை கிண்டல் செய்தும், மிரட்டியும் பார்த்தாயிற்று. அவள் மாறுவதாயில்லை.

"உங்களுக்கென்ன... படிச்சது ஜூவாலஜி... எல்லா ஜந்துவையும் கூறுபோட்டுப் பழக்கம்... நான் அப்படியா... எனக்கு அதுங்ககிட்டே 'பயம்'..."

பல்லிக்கும் பெண்களை அலற விடுவதில் ஏதோ திருப்தி இருக்குமோ? எதிர்பாராத நேரத்தில், கொடியிலிருந்து துணி எடுக்கும்போதோ தீவிரமாய் 'சீரியல்' பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதோ 'பொத்தென்று' அவர்கள் மீது அல்லது தரையில் விழுந்து ஓடும். பஞ்சாங்கத்தில் அவைகளுக்கு 'அந்தஸ்து' அளிக்கப்பட்டிருப்பதிலும் பெருமை இருக்க வேண்டும்.

ஆனால் காலப்போக்கில், ஒருநாள் – ஒரு பல்லி கரப்பான் பூச்சியொன்றை 'ஸ்வாஹா' செய்ததை பார்த்த பின்பு அவைகளின் ஜீவிதத்திற்கும் ஏதோ அர்த்தம் இருப்பதாய் உணர்ந்து, அவைகளுடன் வாழப் பழகிக் கொண்டாள் பத்மா.

அடியார்களை சோதனை செய்து அலுத்து விட்டதோ – இல்லை – சோதனை செய்து பார்க்கும் அளவுக்குத் தீவிர பக்தர்கள் இல்லை என்பதாலோ – ஆண்டவன் எங்களைப் போன்ற சாமானியர்களை வம்புக்கு இழுக்கிறார்.

இப்போது 'சோதனை' தவளை வடிவத்தில்.

புறநகர்ப் பகுதியில் இந்த மனையைக் காண்பித்தபோதே புரோக்கர், "எப்பவுமே இங்க தண்ணிப் பஞ்சமே வராது சார்... பத்தடியிலே பளிங்கு மாதிரி நீர் கிடைக்கும்..." என எதுகை மோனையோடு சொன்னார்.

அவர் சொன்னது பல வகைகளிலும் உண்மையாகும் என நான் அப்போது எதிர்பார்க்கவில்லை.

இங்கே தண்ணீர்ப் பஞ்சம் மட்டுமில்லை... வந்த நாளிலிருந்து, தார் ரோடு.. தபால்காரர்.. தெருவிளக்கு.... எதுவுமே சரியாய் வரவில்லை.

பத்தடியில் தண்ணீர் வந்தது என் வீட்டிலிருந்து பத்தடியில் – அதிசயமாய்ப் பல நாட்கள் பெய்த பருவ மழையில் பக்கத்து ஏரி நிரம்ப, வழிந்து புறப்பட்ட தண்ணீர் வீட்டிலிருந்து பத்தடி தூரம் வரை வந்து, பின்பு பெருந்தன்மையுடன் நின்று விட்டது. களிப்பு மண் பகுதி என்பதால் மழை நீர் விரைவில் வடிவதாய்க் காணோம்.

வீடு 'டைட்டானிக்' ஆகாததில் சந்தோஷம்தான் – என்றாலும் அதற்கு பதிலாகத்தான் 'தவளைத் தொல்லை' ஆரம்பித்தது.

'க்ளக்... க்ளக்...' என்ற அதன் பாஷையில் இரவு முழுதும் நம்மையும் கொன்று தானும் செத்துப் போகும்.

கோலி அளவில் இருந்து, கொய்யாப் பழ அளவு வரை பல வடிவங்களில் எப்போதும் எங்கள் பகுதியில் அவை 'ரோந்து' வர ஆரம்பித்தன.

சாலையில் போகும் வாகனங்களில் பல நசுங்கி இறந்த போதும் அவைகளின் எண்ணிக்கை மட்டும் குறைவதாகக் காணோம்.

சில தவளைகள் வீட்டுக்குள்ளே வந்து சொந்தம் கொண்டாட ஆரம்பித்தன. ஒருநாள் –

சமையலறையிலிருந்து 'டமால்' என்று ஒரு சத்தம். போய்ப் பார்த்தால் 'பால் வடியும்' முகத்துடன் நின்றிருந்தாள் பத்மா.

"சனியன் புடிச்ச தவளை... (தவளைகளுக்கு சனிப் பெயர்ச்சி உண்டா?) காஸ் ஸ்டவ் பின்

முந்திரி, பாதாம் பருப்புடன் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்து வழக்கமாக தேங்காய் பர்பி செய்யும் முறையில் செய்தேன். என்ன பர்பி இது எப்படிச் செய்தாய் என்று கேட்காதவர்களே இல்லை. நீங்களும் முயற்சி செய்து பாருங்களேன்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



ணாலே இருந்திருக்கு.. பாலை அடுப்பில் ஏத்தப் போனேன்... திடீர்னு அது தாவினதுலே பயந்துட்டேன்.. பாத்திரம் கைநழுவ இப்படி ஆயிடுச்சு... அதை எப்படியாவது துரத்திடுங்களேன்.."

"எங்க போச்சுன்னு பார்த்தாயா?"

ஸிங்க் பக்கமாய்க் காட்டினாள். பாத்திரங்களை நகர்த்தித் தேட ஆரம்பித்தேன்.

சிங்கிற்குக் கீழே தண்ணீர் வெளியேறும் பகுதியில் இருக்கும் ஒரு துவாரத்தின் அருகே அமர்ந்திருந்தது அது.

ரொம்ப இக்கட்டான இடம்... அதை அங்கிருந்து அப்புறப்படுத்துவது சிரமமான காரியம்தான். துடைப்பத்தை எடுத்துத் தள்ளிவிட முயன்றபோது, அது 'டக்'கென உள்ளே போய்த் தலைமறைவானது.

இனி வராது என நம்பினோம்.

ஆனால் - அடுத்தடுத்த நாட்களில் அட்வான்ஸ், வாடகை எதுவும் தராமலேயே அது சமையலறையில் குடிபுகுந்து விட்டது.

காலையில் கதவைத் திறந்ததும், 'க்ளக்...' (வந்துட்டீங்களா...?) என விசாரித்து விட்டுத் தன் மறைவிடத்திற்குப் போய்விடும். அறையில் ஆள் நடமாட்டம் இல்லாதபோது அறை முழுதும் அதன் கட்டுப்பாட்டில்தான். இறைந்திருக்கும் உணவுப் பண்டங்கள், அவற்றின் மீது அமரும் ஈக்கள் என 'வெரைட்டியாய்' சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

அக்கம்பக்க வீடுகளிலும் இதே தொல்லை இருப்பதைக் கேட்ட பின்பு மனசுக்கு ஒரு திருப்தி.

அதன் ரகளை அதிகமான போது, "பல்லியே பரவாயில்லை.. இது எங்கே பதுங்கியிருக்குன்னே தெரிய மாட்டேங்குது... எப்பவாவது எகிறி கொதிக்கற குழம்பு, ரசத்துல விழுந்துடுமோன்னு பயமாயிருக்கு.. சீக்கிரமே அதை எப்படியாவது தூக்கிப் போட்டுடுங்க..." என்றாள் பத்மா.

காலையில் அலுவலகம் போகும் அவசரத்தில் அது இயலாத காரியம் என்பதால், தவளை 'அட்வென்சருக்கு' ஞாயிற்றுக் கிழமை நாள் குறித்தேன். அதற்கு இன்னும் இரண்டு நாட்கள் இருந்தன.

சனிக்கிழமை -

கீரைக்காரன் வந்தால் சொல்லும்படி பத்மா சொல்லியிருந்தாள். வாசலில் நான் நின்றிருக்க, "இன்னுமா அவன் வரலை. குரல் கேட்டதே" என்றபடி அவளும் வந்தாள்.

பக்கத்து வீட்டு மாமி பாத்திரம் ஒன்றைத் தட்டால் மூடியபடி வெளியே வந்தாள்.

"என்ன... மாமி... காலையிலேயே தம்பி வீட்டுக்கு ஏதோ விசேஷமா எடுத்துகிட்டுப் போறீங்க போலிருக்கு..." என்றாள் என் மனைவி. மாமி நெளிந்தாள்.

"ஐயோ.. யாரும் பார்க்காம இருக்கணுமேன்னு நினைச்சேன்... கரெக்டா நீ கேட்டுட்டே..."

"சொல்லலேன்னா பரவாயில்லை. மாமி.. தப்பா நினைக்க மாட்டேன்..."

பாத்திரத்துடன் கிட்டே வந்தவள், "உள்ளே ரெண்டு தவளைகள் இருக்கு. வீட்டுக்குள்ளே ஒரே அட்டகாசம் பண்றதுக... என் வீட்டுக்காரர்தான் 'பரம தைரியசாலி' ஆச்சே. அதுக பக்கம் கூடப் போக மாட்டார். நான்தான் 'தேக்கா' பிடிச்சு வெளியே விட்டுட்டு வரலாம்னு போறேன். எகிறிடப் போறதுகளேன்னுதான் இந்த மூடி..."

பத்மா அசடு வழிந்தாள்.

மாமியின் கணவரை விட நான் எவ்வளவோ தேவலை எனத் தோன்றியிருக்க வேண்டும். என்னைக் கனிவாய் ஒரு பார்வை பார்த்தாள்.

கேட்டைத் திறந்து வீதிக்கு வந்ததுமே பாத்திரத்தை அப்படியே தூக்கிப் போட்டாள் மாமி.

விடுதலை பெற்ற மகிழ்ச்சியில் தவளைகள் துள்ளிக் கொண்டு திசைக்கொன்றாய் போக ஆரம்பித்தன.

அப்போதுதான் அது நடந்தது.

எங்கிருந்தோ வந்த காகங்கள் தவளைகளை 'லபக்கிக்' கொண்டு போயின. அப்புறம் என்ன நடந்திருக்கும் என நீங்களே ஊகிக்கலாம்.

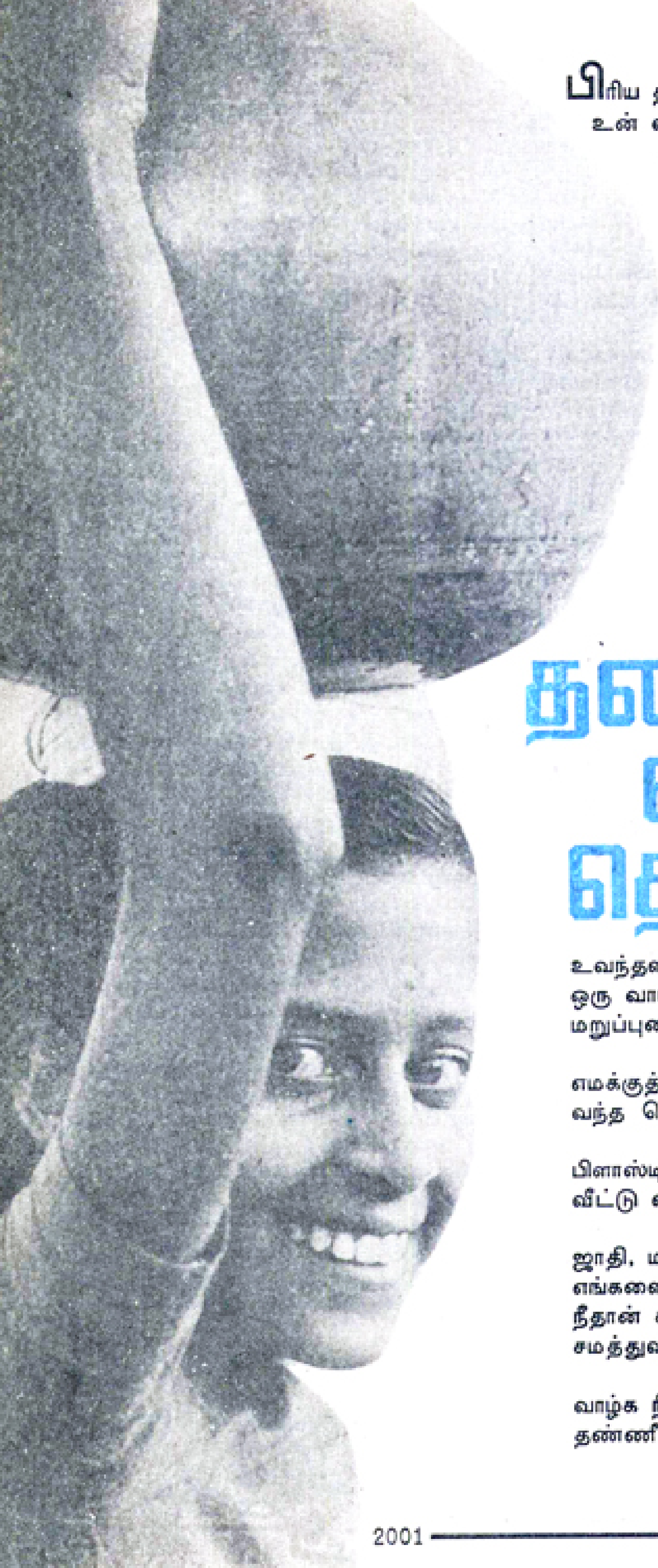
இருந்தாலும் சொல்லி விடுவது என் கடமையல்லவா?

ஞாயிற்றுக் கிழமை நான் தவளையைத் தேடிய போது, "அதை ஒண்ணும் செய்ய வேண்டாங்க... நான் ஜாக்கிரதையா இருந்தா அது ஏன் பண்டத்துல விழப் போகுது... அதுவா எப்பப் போகுதோ போகட்டும். நாம துரத்த வேண்டாம்.. பல்லி பழகின மாதிரி இதுவும் பழகிடும்..." என்றாள் பத்மா. இப்போது சொல்லுங்கள். 'பெண்களைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை' என்பது சரிதானே?

பாகற்காயில் கறி, பொரியல், கூட்டு என எது செய்தாலும், நறுக்கியவுடன் சிறிது புளிப்பான தயிரில் போட்டு பத்து நிமிடம் வைத்து விடவும். அதன் பிறகு பிழிந்து எடுத்து, சமையல் செய்து பாருங்கள். கசப்பே தெரியாது.

— பாலா இராஜேந்திரன்.





தண்ணீர் லாரி தெய்வம்

பிரிய தண்ணீர் லாரியே....
உன் வரவினை எதிர்பார்த்து
எங்கள் தூக்கத்தினைத்
தொலைத்தோம்
பசி மறந்தோம்.
வீடு, வாசல்,
கணவன், மனைவி,
குழந்தை, மெகா
சீரியல் என
சகலத்தையும்
துறந்தோம்.

உன் ஹாரன் ஒலியே
எங்கள் செவிகட்கு
இன்பத்தேன் பாய்ச்சும்.

வெள்ளியும், தங்கமும்
தானமாய்
உவந்தளிப்போம் நாங்கள் - ஆனாலும்
ஒரு வாய் தண்ணீர் தர
மறுப்புரைப்போம்.

எமக்குத் தாய்வீட்டுச் சீதனமாய்
வந்த பொருட்களெல்லாம்
பரண்மேலே...
பிளாஸ்டிக் குடங்களின் ஆக்கிரமிப்போ
வீட்டு எல்லை வரையிலே...

ஜாதி, மதம் கடந்து உன் மடியில்
எங்களை சரண் புக வைக்கும்
நீதான் கலியுகத்தின்
சமத்துவ தூதன்.

வாழ்க நீ எம்மானே, எமதினிய
தண்ணீர் லாரித் தெய்வமே...

— லட்சுமி ரகுகுமார்

இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவிற்கு நான்கு மாதங்கள் மாதிரி தங்க வரும் பலருடைய அபிப்ராயம் – ''திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை அங்கே எல்லோரும் தத்தம் வேலையிலே ரொம்ப பிஸி. சனி ஞாயிறுதான் வெளியே வாசல்லே போய் நம்முடைய மனுஷங்களைப் பார்க்க முடியும்...'' இது ரொம்பவே உண்மைதான்.

வார இறுதிகளுக்காகக் காத்திருப்பது அமெரிக்காவில் வாழும் அனைவருக்குமே வழக்கமான ஒன்றுதான். அதுவும் நம்மூரிலிருந்து வந்து இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக தங்கி வேலை பார்த்து, அவர்களுடைய குழந்தைகள் இங்கேயே வளர்ந்து பெரியவர்களாகி கல்லூரிகளுக்குப் போய் வேலையும் தேடிக் கொள்கிற குடும்பங்களுக்கு இந்த வார இறுதிகள் இன்னும் ஸ்பெஷல். அப்போதுதான் கர்நாடக சங்கீத கச்சேரிகள், தமிழ்ப் படங்கள், பண்டிகைகளுக்காக விருந்துகள், கோயிலுக்குப் போவது இதெல்லாம் நடக்கும்.

என்னுடைய வீணை கச்சேரிகளும் பொதுவாக சனிக்கிழமை மாலைகளில்தான் இருக்கும். அதனால்



விமானப் பயணம் செய்து கச்சேரி நடக்கும் இடத்திற்கு வெள்ளி இரவு போய்ச் சேருவேன். என் கச்சேரியை ஏற்பாடு பண்ணுபவர் வேலையிலிருந்து திரும்பும் போது என்னை விமான நிலையத்திலிருந்து அழைத்துச் செல்வார். அதே மாதிரி திங்கள் அன்று காலையில் வேலைக்குப் போகும் வழியில் என்னை மறுபடி விமான நிலையத்தில் கொண்டு விட்டு வழி அனுப்புவார்.

அது மாதிரிதான் போன வாரம் லாஸ் ஏன்ஜல்ஸிலிருந்து நியூஜெர்ஸிக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே பிரபலமாக இருக்கிற சிமானா (CMANA) என்று சுருக்கமாக செல்லமாக அழைக்கப்படும் கர்நாடிக் ம்யூஸிக் அஸோஸியேஷன் ஆஃப் நார்த் அமெரிக்கா என்ற சங்கீத சபா ஆரம்பித்து இருபத்தைந்தாவது ஆண்டு விழா. இதைக் கொண்டாடும் வகையில் இசை ரசிகர்களுக்கு இலவசமாக கத்ரி கோபால், சுதா ரகுநாதன், உன்னி கிருஷ்ணன், டி.வி. சங்கர நாராயணன், டி.என். சேஷகோபாலன், ஆர். வேதவல்லி, என். ரமணி, கன்யாகுமரி, எம். எஸ். ஷீலா ஆகியோரின் மூன்று நாட்கள் கச்சேரிகள். இங்கே நானும் வீணை வாசித்திருக்கிறவள் என்ற முறையிலும் இன்றைக்குக் கர்நாடக சங்கீத உலகத்தின் உச்சியில் இருக்கும் அனைவரையும் கேட்கலாம் என்ற ஆசையிலும்தான் இந்த மூவாயிரம் மைல் பிரயாணம்.

ஆடிட்டோரியம் வாசலில் நிறைய பேர் காத்திருந்தார்கள்.

கள்ளே நுழைந்து சீக்கிரம் இடம்பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலுடன் சுற்று வட்டாரங்களிலிருந்து நான் முழுவதும் ஐந்நூறு மைல்களுக்கும் மேலாக கார் ஓட்டிக் கொண்டு வந்த ரசிகர்களை அமைதிப்படுத்தி வரிசையாக உள்ளே அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறார் வேட்டி கட்டிய ஒருவர்.

காஃபடேரியாவில் கையில் தட்டை வைத்துக் கொண்டு பெரிய வரிசை ஒன்று நிற்க ஒவ்வொரு பதார்த்தத்திற்கும் எதிரே நின்றிருக் கிற பெண்மணிகள் சிரித்த முகத்துடன் ஒரே அளவாக கரண்டியால் தட்டில் எடுத்துப் போட்டு உபசரிக்கிறார்கள்.

இந்த விழா நடக்கும் மெல்ப்ரோ பள்ளிக் கூடத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்கும் போது மிக சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமே என்று கையில் சுத்தப்படுத்தும் உபகரணங்களுடன் பெண்கள் பாத்ரூமில் நிற்கிறார் ஒரு பெண்மணி.

எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்காமல் பிடித்த பாடகியின் கச்சேரியை வீடியோ எடுக்க முயலும் ஒரு பட்டுப் புடவை மாமியிடம் மெதுவான குரலில் "தயவுசெய்து இப்படிச் செய்யாதீர்கள்" என்று சற்றே கண்டிப்பான குரலில் சொல்லுகிறார் இன்னொரு சுங்குடிப் புடவை.

மேடையின் மீது கோட் சூட் போட்டுக் கொண்டு கலைஞர்களுக்கு சால்வை போர்த்துபவர்கள் பிரஸிடெண்ட் கிருஷ்ணா, மற்றும் சந்திரமௌலி, ராமசுவாமி, ராஜகோபாலன் போன்றவர்கள் என்றால் வரவேற்பது ப்ரியா, மிதுனா போன்ற சிமானாவின் இளவயது ஜூனியர்கள். அனைவரும் தென்னிந்தியர்கள். வாலண்டியர்கள்.

விழா கோலம் முடிந்து இரவு சரியாக பதினோரு மணிக்கு ஹாலை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டு மைக்குகள், ஸ்பீக்கர்கள் முதல் எல்லாவற்றையும் பெரிய பெரிய கார்களில், வேன்களில் ஏற்றிய பிறகு அந்த ஆடிட்டோரியத்தைப் பார்க்க எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. இங்கேயா கடந்த மூன்று நாட்கள் இசை மழை பொழிந்தது? இந்த இடத்திலா தினுசு தினுசான பட்டுப் புடவைகள், ஜிமிக்கிகள், சல்வார், வேட்டி சட்டைகளைப் பார்த்தோம் என்று ஆச்சரியம் தரும் வகையில் அமைதியாக இருந்தது.

இதில் என்ன பெரிய விஷயம் இருக்க முடியும் என்கிறீர்களா? இருக்கிறது.

வார இறுதி முடிந்து விட்டது. இன்று காலை வேலைக்குக் கிளம்பும் நேரம்.

கேஃபடிரியாவில் புடவையை இழுத்துக் கட்டிக் கொண்டு பரிமாறிய பெண்மணியை நியூ ஜெர்ஸியிலேயே பெரிய கம்பெனி ஒன்று ப்ரைவேட் லிமஸின் ஒன்றை டிரைவரோடு அவருடைய வீட்டுக்கே அனுப்பித்து வேலைக்கு வரவழைக்கிறது. ஏனென்றால் இவர் ஊர்ப் புகழும் சார்ட்டட் அக்கவுண்டண்ட்.

ஆடிட்டோரியம் வாசலில் நின்று ரசிகர்களை வரிசையாக க்யூவில் அனுப்பிக் கொண்டிருந்த வேட்டி கட்டிய மனிதர் காரில் வேலைக்குப் போய் கொண்டிருக்கிறார். அவரது பீப்பர் சதா ஒலித்துக் கொண்டிருக்க அவர் தன் பதில்களை செல்போனில் சொல்லி மாளவில்லை. இவர் மிக பிரபலமான இருதய சர்ஜன். இவரிடம் சிகிச்சை பண்ணிக் கொள்ள காத்திருக்கும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை கணக்கில் அடங்காது.

பெண்கள் அறையில் காத்திருந்த பெண்மணி நியூயார்க்கில் இருக்கும் பிரபல பல்கலைக்கழகத்தில் பிஸினஸ் மேனேஜ்மெண்ட் பற்றி வகுப்பு நடத்தும் பேராசிரியை. ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் டாக்டரேட் வாங்கியவர். நியூஜெர்ஸியிலிருந்து விடியற்காலையிலேயே காரை ஓட்டிக் கொண்டு வந்து ரயில் நிலையத்தில் நிறுத்திவிட்டு ஆம்டிராக் ரயிலில் பிரயாணம் செய்யும் தொண்ணூறு நிமிடங்களை அன்றைய பாடத்திற்கான குறிப்புகளை எடுப்பதில் செலவழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

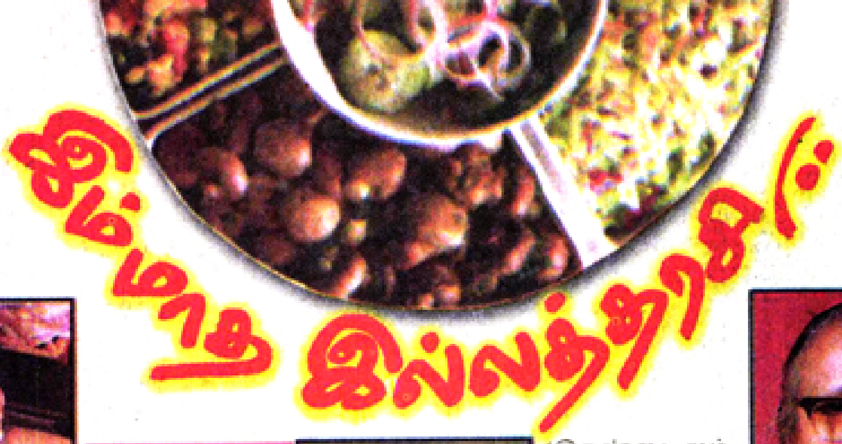
வாலன்டியர் செய்த இன்னும் பலரும் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர்கள், டாக்டர்கள் அல்லது கல்லூரி ப்ரொபஸர்கள். ஜூனியர்களும் சோடை போனவர்கள் இல்லை. ப்ரியா மெரின் பயாலஜியில் டாக்டரேட் வாங்கி விட்டு வேலைக்குப் போகக் காத்திருக்கிறாள் என்றால் இன்னொரு வாலிபனை நியூயார்க்கின் பார்க் அவென்யூ தூக்கிக் கொண்டு போகக் காத்திருக்கிறது.

அமெரிக்காவின் அதிவேகத்திற்கும், சதா மாறிக் கொண்டே இருக்கும் விஞ்ஞான, கம்ப்யூட்டர் உலகங்களுக்கும், அபார மூளைகளுக்கும் நடுவில் இவர்கள் யாவரும் வெற்றி பெற்றவர்கள்.

ஆனால் இதெல்லாம் வெள்ளிக் கிழமை மாலை வரைதான். வேலையிலிருந்து திரும்பி வீட்டிற்கு வந்த அந்தக் கணமே இவர்கள் மறுபடியும் நூறு சதவீத இந்தியர்கள். அடுத்த தலைமுறைகளுக்கு நம் கலாசாரம் தெரிய வேண்டுமே என்ற ஆதங்கத்திலும் ஏக்கத்திலும் தங்கள் வார இறுதிகளை சமர்ப்பித்துக் கொள்கிறவர்கள். உடலாலும் உள்ளத்தாலும் உழைக்கிறவர்கள். அதற்காக எந்தவித வேலையையும் சிறியது, என் அந்தஸ்துக்கு ஒத்து வராது என்று நினைக்காமல் கோயிலாகட்டும், கச்சேரிகள் ஆகட்டும், பண்டிகைகள் ஆகட்டும், வரிந்து கட்டிக் கொண்டு முன்னே வந்து கைகொடுப்பவர்கள்.

சிமானாவைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டும் அல்ல. அமெரிக்காவின் மூலை முடுக்குகளில் கூட நம்மவர்கள் இப்படித்தான் வாழ்கிறார்கள். இவர்கள்தான் அமெரிக்காவின் இன்றைய இந்திய தலைமுறை. இதுதான் இவர்களது இன்றைய வாழ்க்கை முறை.

— கீதா பென்னெட்





• ஜானகி

பொருள் : பேரீச்சம்பழம்

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

அரேபியன் டிலைட்



மீனாட்சி



குயின்

எனது துபாய் சினேகிதி 2 கிலோ அருமையான கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். அப்படியே சாப்பிட மிக ருசியாக இருந்தாலும் எனது ஆர்வம் காரணமாக ஒரு புது முயற்சி செய்தேன். எனது சமையலறை அனுபவமும் சேரவே மிக அருமையான ஒரு புது பக்ஷணம் கிடைத்தது.

இதோ வழிமுறை :

அளவுகளை கிராம் கணக்கில் கொடுத்து கஷ்டப்படுத்தாமல் எளியதாக எழுதியுள்ளேன்.

தேவையான பொருட்கள் :

கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழங்களை ஜலத்தில் அலம்பி விட்டு அவை நனையும் அளவு பாலில் 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் அதே பாலுடன் நன்கு அரைத்த விழுது - (சற்று கெட்டியாக இருப்பது நலம்) - 1 டபரா (மீடியம் சைஸ்)

சர்க்கரை - 1 டபரா

மைதா - 1 பெரிய பால் கரண்டி

நெய் - 1 கப், (மீடியம் சைஸ்)

முந்திரி - 20,

பாதாம் - 20

(இரண்டையும் வெந்நீரில் நனைத்துத் தோல் நீக்கவும்)

இந்த இரு பருப்புகளையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியோ (அ) அம்மியில் வைத்து லேசாகக் குழவியால் நொறுக்கியோ வைத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் இல்லையேல் முந்திரியே போதும்.

ஷுகர் பால்ஸ் எனும் சர்க்கரைப் பந்துகள் அலுமினியம் ஃபாயிலில் சுற்றியது கேக் சாமான்கள் கிடைக்கும் கடைகளில் கிடைக்கும் - சிறிய சைஸ் - 1 பாக்கெட்

வாயகலமான அடிகனமான இலுப்பச்சட்டி

செய்முறை :

அரைத்த விழுதையும் சர்க்கரையையும் கலந்து வாணலியில் போட்டு அடுப்பில் நிதானமான தீயில் வைத்து கைவிடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்க, அடுப்பின் மற்ற பக்கத்தில் வேறொரு இலுப்பச் சட்டியில் நெய்யை விட்டு நல்ல சூடு வந்ததும் நொறுக்கிய பருப்புகளைப் போட்டு சற்று நிறம் மாறுகையில் எடுத்து தட்டில் வைத்து விட்டு அதே நெய்யில் மைதா மாவைக் கொட்டி நல்ல மணமும் சற்று நிறமும் மாறும் பருவத்தில் இறக்கி, பேரீச்சம் பழக் கலவையில் கொட்டிக் கைவிடாமல் கிளறவும். அடுப்புத் தீ மீடியமாக இருக்கணும்.

சற்று இறுகி கரண்டியுடன் சுழன்று வரும் பருவத்தில் இறக்கி வேறு பாத்திரத்தில் கொட்டவும்.

சித்ரா



வசுமதி



சூடு சற்று ஆறியதும் (கை பொறுக்க) எலுமிச்சை சைஸ் அளவில் எடுத்து உருட்டி உள்ளங்கையில் வட்டமாகத் தட்டி நடுவில் வறுத்த பருப்பு அரை டீஸ்பூன் வைத்து மூடி சோமாஸ் ஷேப்பில் ஒட்டிய நுனிகளை அழகுற முறுக்கி அந்த முறுக்கிய டிசைனுக்குக் கீழே வரிசையாகச் சற்று இடைவெளியுடன் ஷுகர் பால்லை சற்று அழுத்தி அமுக்கி விடவும்.

பார்க்கக் கொள்ளை அழகாய் இருக்கும். நன்கு ஆறியபின் டப்பாவில் அடுக்கவும். முதன் முறையாக தீபாவளிக்குச் செய்து வெள்ளித் தட்டில் ரோஜா இதழ்களைப் பரப்பி அதன் மேல் அழகுற அடுக்கினால் கண்ணைக் கவரும் முத்துப் பெட்டகம்.

– ஜானகி பத்மனாபன்,
சென்னை – 85.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ட்ரீ இன் ஒன்
பேரீச்சம் பழ வற்றல்

பேரீச்சம் பழ வற்றல் :

தேவையான பொருட்கள் :

உலர்ந்த பேரீச்சம் பழம் – 1/4 கிலோ,
எலுமிச்சம் பழம் – 4,
சுக்கு – 3 ஸ்பூன் (தூள் பண்ணியது)
உப்பு – 1½ ஸ்பூன்

செய்முறை :

உலர்ந்த பேரீச்சம் பழம் ஒவ்வொன்றையும் 5 துண்டாக நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தை விதையில்லாமல் ஜூஸ் எடுத்து அதில் சுக்கு உப்பு சேர்த்து பேரீச்சம் பழத்தையும் கலந்து பிசிறி ஒரு வாரத்திற்கு வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதை காலையில் தினமும் மூன்று துண்டுகள் விதம் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் வாந்தி தலை சுற்றல் நின்று போகும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். சிறியவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஏற்ற சத்தான மருந்து.

பேரீச்சம் பழ வற்றல் குழம்பு :

பேரீச்சம் பழ வற்றல் – 20 துண்டுகள்,
வெங்காயம் – 2 பெரியது,
பூண்டு – 1 பெரியது,
தக்காளி – 2 பெரியது,
புளி – ½ கைப்பிடி,
மிளகாய்த் தூள் – 3 ஸ்பூன்,
து. பருப்பு, க. பருப்பு, உ. பருப்பு
– ஒவ்வொன்றும் 1 ஸ்பூன்,
மிளகு, சீரகம் – ஒவ்வொன்றும் ½ ஸ்பூன்

செய்முறை :

மிளகு, சீரகம், உ. பருப்பு, க. பருப்பு, து. பருப்பு ஆகியவற்றைச் சிவக்க வறுத்து கரகரப்பாக பொடி செய்து கொளளவும். வாணலியில் 5 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு 2 காய்ந்த மிளகாய், கருவேப்பிலை போட்டு தாளிக்கவும். வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வதக்கி பின் தக்காளியையும் சேர்த்து வதக்கவும். புளிக்கரைசல், மிளகாய்த் தூள், உப்பு ஆகியவற்றுடன் ஒன்றரை தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி பத்து நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பின் பொடியைத் தூவி கலக்கி விட்டு பேரீச்சம்பழ வற்றலையும் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ற சுவையான குழம்பு.

– அ. மீனாட்சி அண்ணாமலை,
சென்னை – 5.

நான் பற்பசை மூடிகளை அழகாக இருக்கிறதே என்று சேர்த்து வைத்தேன். இதைப் போய் சேர்த்து வைக்கிறாயே என்று வீட்டில் கேலி செய்தார்கள்.

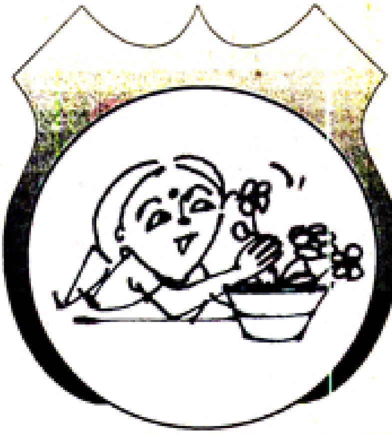
பேரக் குழந்தைகள் லீவுக்கு வந்த போது பல்லாங்குழி ஆடவும், தாயம், செஸ் விளையாடவும் சேர்த்து வைத்திருந்த மூடிகளைக் கொடுத்தபோது குழந்தைகளுக்கு அத்தனை சந்தோஷம்.

– எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



பர்த்டே பார்ட்டி போன்ற விசேஷ நாட்கள் அன்று, ப்ரெஷ்ஷாக பூத்த பூக்களை பொக்கே செய்து கொடுப்பது இந்தக் காலத்தில் பேஷனாக இருக்கிறது. ஆனால் இவ்வளவு பூக்கள் உடன் வாடி விடுவது மனதுக்கு கஷ்டமாகவும் இருக்கிறது. 2 டீஸ்பூன் பொடித்த கரி (சார்க்கோல்) பவுடரை தண்ணீரில் கலந்து, அந்தத் தண்ணீரில் பூக்களை நட்டு வைத்தால் 10 நாட்களுக்கு மேல் ப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

- ஆர். சித்ரா



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பேரீச்சை புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீச்சம் பழம் - 10,
பம்பாய் ரவை - ¼ கிலோ,
பேகிங் பவுடர் - ¼ ஸ்பூன், (அ) ஈனோசால்ட் - 1 ஸ்பூன்,
கெட்டித் தயிர் - 4 கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்
உப்பு - ¼ ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், (அ) 4 டீஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு - 6
வனிலா எஸென்ஸ் - 4 சொட்டுகள்.

செய்முறை :

பேரீச்சம் பழங்களை அலம்பி, கொட்டை எடுத்து விட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பம்பாய் ரவையை வெறும் வாணலியில் வறுத்து ஆறவிடவும்.

தேங்காய்த் துருவலையும் பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.

உப்பு, சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல், முந்திரி துண்டுகள், ஈனோசால்ட் (அ) பேகிங் பவுடர், எஸென்ஸ், பேரீச்சை துண்டுகள், வறுத்து ஆறிய ரவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து தயிரும் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

இந்தக் கலவை இட்லி மாவை விட கெட்டியாகவே இருக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் இந்தக் கலவை ஊறியதும் குக்கர் பாத்திரத்தில் வெண்ணெயை நன்கு தடவி விட்டு இட்லி போல் ஆவியில் குக்கரில் வேகவிடலாம். ஒரு குச்சியை புட்டிங்கின் நடுவே விட்டால் ஒட்டாமல் வரும் போது எடுத்து விடலாம்.

ஆறியதும், எடுத்து ஒரு தட்டில் கவிழ்த்தால் பதமாய் வெந்த "பேரீச்சை புட்டிங்" கமகம வென வாசனைச் சுவையுடன். 'பேரீச்சை புட்டிங்'கை கத்தியால் துண்டங்கள் செய்து இவைகளின் மேல் முந்திரித் துண்டுகளைத் தூவி அழகிய சிறு கிண்ணங்களில் பரிமாறவும்.

- குயின், திருச்சிராப்பள்ளி,

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஆல் மண்ட் டேட் கப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

காஷ்மீர் ஆப்பிள் - 6,
பாதாம் (ஊறவைத்தது) - ½ கப்,
பேரீச்சம் பழம் (ஊறவைத்தது) - 2 கப்,
க்ரீம் - 1 கப்,
செர்ரி துண்டுகள் - ½ கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - ½ கப்

செய்முறை :

ஆப்பிள் மேல் பக்கம் சிறியதாக வட்டமாக வெட்டி எடுத்து விடவும். ஆப்பிள் நடுவில் உள்ள விழுதை scoop செய்து எடுத்து விடவும். பேரீச்சம் பழம் கொட்டை எடுத்து, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் தோலுரித்து சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக வெட்டவும். ஆப்பிள் விழுது, பேரீச்சம் பழ விழுது, பாதாம் துண்டுகள் மிக்ஸ் செய்து ஸ்பூனால் ஆப்பிளில் நிரப்பவும். க்ரீமை ஐஸ் பவுல் மேலே கப்பில் வைத்து பொடித்த சர்க்கரையுடன் நன்கு அடித்து கலக்கவும்.


"இந்த மழைக்காலத்தில்
பாதுகாப்பீர் உங்கள்
வீட்டை
தூசுகள் நுழையாமல்"
அம்சங்கள்:
DuroTurf
DOOR MATS
Shalimar Lifestyles, B-4 (1), Todi Complex, 35, Saki Vihar Road, Andheri (E), Mumbai - 400 072. Tel- 857 0860 / 62. Fax : 857 5672. E-mail-mil@timemauser.com Bangalore: Tel-5295702/5274386, Baroda: Tel- 344410/320668, Chandigarh: Tel 646542/666357, Chennai: Tel -6411396/735, Hyderabad: Telefax- 3410003/1283, Kolkata: Tel - 4140117/18, Sahibabad: Tel 4778340/41
MindWare/Jcpl


ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®
இனிப்பு புடவைகள், இனிப்பு வேஷ்டிகள்
பரிசளிக்க புதுமையானவை!
சீர்வரிசைக்கு சிறப்பானவை!
இரசிக்கலாம்! ருசிக்கலாம்!
ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®
5, டாக்டர் சிங்காரவேலு வீதி, பாண்டி பஜார், சென்னை-17, போன்: 4343605
4, காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை-20, போன்: 4413805

ஸ்பூனால் விழுதின் மேல் அலங்கரிக்கவும். செர்ரி துண்டுகள் போட்டு குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் லேசாகக் குளிர்படுத்தி பரிமாறவும். பார்ட்டிகளுக்கு ஏற்ற டெஸ்ஸர்ட் உணவு இது!

– ஆர். சித்ரா, நியூடெல்லி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பேரீச்சம் பழ டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீச்சம் பழம் - 1 கப், (மிகச் சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டது).
முந்திரி – 8, பாதாம் – சிறு துண்டுகள்,
மாரி பிஸ்கெட் – 6,
க்ளூகோஸ் பிஸ்கெட் – 4 (இரண்டையும் சிறு துண்டுகளாக நொறுக்கவும். பொடி செய்ய வேண்டாம்)
உலர்ந்த திராட்சை – 2 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரைப் பொடி – ½ கப்,
வெண்ணெய் – 3 மேஜைக்கரண்டி

செய்முறை :

ஒரு கனமான வாணலியில் வெண்ணெயை மிக நிதானமான தீயில் உருக்கவும். உருகிய உடனே பேரீச்சம் பழம், முந்திரி, பாதாம், திராட்சை, ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 5 அல்லது 6 நிமிடங்கள் கிளறவும். பிறகு சர்க்கரைப் பொடியைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கிளறி, அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். பிஸ்கெட் துண்டுகளையும், அதில் சேர்த்து ஒரு தட்டில் கொட்டி, அம்மி குழவி போல் இந்தக் கலவையை உருட்டி, ஒரு அலுமினியம் ஷீட் அல்லது பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் சுற்றி, ப்ரீசரில் அரை மணி நேரம் குளிரச் செய்யவும். பிறகு வெளியில் எடுத்து, பிரட் ஸ்லைஸ் செய்வது போல் வில்லைகளாக நறுக்கி வைத்தால் சூப்பர் "டேஸ்ட் டிலைட்" ரெடி. உலர்ந்த டப்பியில் வைத்தால் 10, 15 நாட்கள் ஆனாலும் கெடாது. பார்ட்டி, பிக்னிக்குக்கு உகந்த அருமையான தின்பண்டம்.

பேரீச்சம் பழ ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீச்சம் பழத்துண்டுகள் – 1 கோப்பை,
சீவிய மாங்காய் – 2 கோப்பை,
மிளகாய்த் தூள் – 4 தேக்கரண்டி
உப்பு – 1 தேக்கரண்டி,
சர்க்கரை (அ) சீவிய வெல்லம் – 1½ கோப்பை,
வினிகர் – 4 தேக்கரண்டி,
(புதினா இலைகள் நறுக்கியது – 4 மேஜைகரண்டி – பிடித்தால்)
ஏலக்காய்ப் பொடி – 2 தேக்கரண்டி

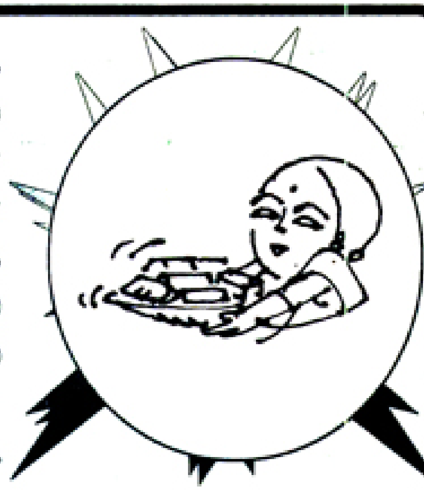
செய்முறை :

எல்லாப் பொருட்களையும் நன்றாகக் கலந்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டி சல்லடைத் தட்டால் மூடி வெயிலில் 4, 5 நாட்கள் வைக்கவும். தினமும் 2 தடவை கிளறி வைக்கவும். நன்றாக அல்வா பதம் வந்தவுடன், உலர்ந்த பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்தால் 6 மாதம் வரை வைக்கலாம். சப்பாத்தி, பிரெட்டுடன் சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

– வசுமதி கிருஷ்ணஸ்வாமி,
பெங்களூர் – 55.

அவலை நன்கு ஊறவைத்து பிழிந்து வைக்கவும். விருப்பமான காய்கறிகளுடன் வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கி உப்பு, காரப் பொடி, கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கி பிழிந்து வைத்துள்ள அவலுடன் சேர்த்து நன்றாக மசித்து சிறு சிறு கட்லேட்டுகளாக தட்டி பிரெட் தூளில் ஒற்றி எடுத்து தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வேகவைத்து அவல் கட்லெட் செய்தால் அலாதி ருசி.

- பத்மஜா ராமகோபால்.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel : 237 6129.

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• மாலை சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ. 3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி, மத நல்லிணக்கம், மனித நேயம், சமய சமரசம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 504 கிராமங்களில் சுமார் 17,500 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 1,500/–
ஒரு மையத்தின் ஓராண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பௌர்ணமி சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 18,000/–

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

இந்த மாத மெகா பரிசுப் போட்டியின் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குள் போதும் போதுமென்றாகிவிட்டது. அத்தனை காரசாரமான விவாதம். இளம் பெண் இந்திரா லக்ஷ்மி சொன்னதை முதியவர் மாலின் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார். இது நடுவில் இன்னொரு பிரச்னையை அதிலிருந்து உருவி எடுப்பார் முதன் முதலாக ஆண் நடுவராக வந்த இரா. பார்த்திபன். நிறைய கட்டுரைகள், துணுக்குகள் எழுதிப் புகழ்பெற்ற பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ் மற்றொரு சுவையான விஷயத்தைக் கோர்த்து விடுவார். இப்படியாக முடிவுகள் எடுக்கும் போது இரவு ஒன்பதரை! சந்தோஷமாகத்தான் இருந்தது இந்த

ஆஹா, நாளை விடுமுறை!

கலகலப்பும்.

"ஆஹா, நாளை விடுமுறை!" (மெகா பரிசுப் போட்டி – 6) கட்டுரைகளை இம் முறை பாண்டிச்சேரியில் வைத்துத் தேர்ந்தெடுக்க முடிவு செய்தோம். பாண்டிச் சேரியிலிருந்து நடுவர் போட்டிக்கு விண்ணப்பித்திருந்த பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜையும், மாலினையும் தேர்ந்தெடுத்தோம். திருமதி. மாலின் நிறைய புத்தகங்களைப் படிப்பவர். அவருடைய விண்ணப்பக் கடிதமே ஒரு கவிதை போல உணர்ச்சிப் பிழம்பாக இருந்தது.

விரைவில் திருமணம் முடிக்கவுள்ள குமாரி இந்திரா எச்சூரிலிருந்து அவருடைய தாத்தாவையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்தார். மிகவும் துடிப்பான இளம்பெண். வேகமாகக் கட்டுரைகளைப் படித்துவிட்ட இந்திரா, தேர்வு ஆலோசனையின் போது ஒரே விவாதம்தான். முதல் பரிசுக் கட்டுரையை வைத்துக் கொண்டு, அந்தப் பெண்ணுக்காக வழக்கறிஞராகவே மாறிவிட்டார். பதிலுக்கு புது மணப் பெண்ணான இந்திராவை நாங்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து கலாட்டா செய்தோம்.

பார்த்திபன் முதன்முதலாக இந்தப் போட்டிக்கு சேத்துப்பட்டிலிருந்து வந்திருக்கும் ஆண் நடுவர். அமைதியாக இருந்து தன் பங்கை

• பூங்கோதை



• இந்திரா லட்சுமி



• பார்த்திபன்



• மாலின்



வெற்றிகரமாக முடித்தார். நிறைய பத்திரிகைகளுக்கு துணுக்குகள், சிறு கட்டுரைகள் எழுதும் எழுத்தாளர். மற்றவர்கள் விவாதிக்கும்போது, விளைவுகளை உணராமல் உணர்ச்சிவேகத்தில் வாசகிகள் எழுதிவிடும்போது அக்கருத்துக்களைப் பத்திரிகைகளில் வெளியிடுவதால் என்ன தாக்கம் வரும் என்பதை உணர்ந்து பேசினார். ஒரு தாயைப் போல அந்தப் பொறுப்பும் பத்திரிகையாசிரியருக்கு உண்டு என்றார்.

விவாதம் நீண்டு கொண்டே போக, பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜுக்கு அவர் குழந்தை "அம்மா வேணும்" என உண்டா என எங்களை அசத்தி விட்டார்கள் வாசக சகோதரிகள், எத்தனை எத்தனை சோக சம்பவங்கள், சந்தோஷ அனுபவங்கள். நிறைய பெண்கள் மறுநாள் தாங்கள் சமையலுக்கு விடுமுறை கொடுத்துவிட்டு ஜாலியாக இருக்க நினைத்து, அப்புறம் ஏகப்பட்ட விருந்து சமையல் செய்ய வேண்டி இருந்ததை எழுதி இருந்தார்கள். சிலர் கஷ்டப்பட்டிருந்தார்கள், சிலர் அதையும் மகிழ்ச்சியோடு எதிர் கொண்டார்களாம்.

'நாம் ஒன்று நினைக்க, தெய்வம் ஒன்று நினைக்கும்' என்ற பழமொழி இந்தத் தலைப்பிற்குத்தான் ரொம்பப்



அழுகிறது என இரண்டு முறை போன் வந்து விட்டது. சங்கடம் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், விவாதத்தில் தானும் ஆர்வமாகக் கலந்து கொண்டு தன் கடமையைச் செய்தார். அதேபோல் நமது பாண்டிச்சேரி முகவர் திரு. வேதநாயகமும் நமக்காக எல்லா ஏற்பாடுகளையும் முன்நின்று கவனித்து நிகழ்ச்சியின் வெற்றிக்கு வழிகோலிட்டார்.

வழக்கம் போல இந்தத் தலைப்பிற்கு இப்படியெல்லாம் கூட பரிமாணங்கள்



• வேதநாயகம்

பொருந்தும். ஆனால் முத்துக்களிலும் ஆனி முத்தைப் பொறுக்குவது போல, பல அருமையான கட்டுரைகளின் இடையே இந்தந்த காரணங்களினால் இவற்றிற்குப் பரிசு எனத் திட்டவட்டமாக முடிவெடுத்தார்கள் நடுவர்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நான்கு கட்டுரைகளுமே நான்கு பாடங்களை உணர்த்துவதாகத்தான் இருக்கிறது.

இனி, போட்டிக் கட்டுரைகள்–

புகைப்படங்கள்: **ஜி. சுரேஷ்**



பெற்றோர்களைப் பார்த்து மகிழ வேண்டும்

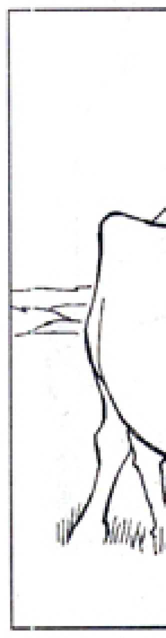




வாரம் ஏழு நாட்களில் வேலை செய்யும் நாட்கள் ஆறு நாட்கள், ஐந்து நாட்கள்தான். மீதி ஒருநாள் இரண்டு நாட்கள் விடுமுறை நாட்கள். ஆபீஸ் வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கு இப்படி விடுமுறை நாட்கள் அமையும்.

ஆனால் என்னைப் போன்ற பெண்களுக்கு விடுமுறை நாளும் கிடையாது மகிழ்ச்சியும் கிடையாது. காலையில் நான்கு மணிக்கே எழ வேண்டும். எட்டு கறவை மாடுகள் இருக்கு. பால் கறக்க வேண்டும். மாமனார், மாமியார், கொழுந்தனார், நாத்தனார் எல்லாரும் இருக்காங்க. பாலை கடையில் ஊற்றி விட்டு, சாணத்தைக் குப்பையில் அள்ளிக் கொட்டி விட்டு, வாசலைப் பெருக்கிக் கோலம் போட்டு விட்டு, காபி வைத்தால் நேரம் ஆறு மணியாகிவிடும். அப்போதுதான் எல்லோரும் எழுந்து காபி சாப்பிடுவார்கள்.

மாமனார், மாமியார், கணவர் இவர்களுக்கு வெந்நீர் வைத்துக் கொடுத்துவிட்டு சமையல் செய்வதற்கு ஒன்பது மணியாகிவிடும். எல்லோருக்கும் சாப்பாடு பரிமாறி விட்டுப் பிறகுதான் சாப்பிட வேண்டும். எல்லோருடைய துணிகளையும் நானே சலவை செய்ய வேண்டும். பொறுப்புக்கள் அனைத்தும் என்னுடையதுதான். மாமனார் மாமியார் என்னிடம் நான் வந்தவுடனேயே, ''இந்த வீட்டுக்கே மூத்த மருமகள் நீதான். உன்னைத் தவிர வேறு மருமகளா இருக்கா? பொறுப்பை உன்கிட்ட தாம்மா நாங்க ஒப்படைத்து விட்டோம். குடும்பப் பொறுப்பு, வேலைகளையெல்லாம் நீதாம்மா பார்க்க வேண்டும்'' என்று சொல்லி விட்டார்கள். இது ஒரு பக்கம் பெருமையாக இருந்தாலும், இதனுடைய மறுபக்கம் கொடுமையானது. மூத்த மருமகளாக வாழ்க்கைப்பட்ட நாங்கள் செக்கு மாடுகள் போலத்தான் உழலுகிறோம். இன்னும் மீதிக் கதையும் கேளுங்கள்...



பிறகு பசு மாடுகளை அவிழ்த்து விட்டு வயக்காட்டுப் பக்கம் போயிடணும். மாட்டை மேய்த்துக் கொண்டே மாட்டுத் தீவனப் புற்களையும் அறுத்து வைத்து விடணும். நான்கு மணிக்கெல்லாம் மாட்டோடும், புல்லோடும் வீட்டுக்கு வந்து காலையில் ஊறவைத்த தவிடு, புண்ணாக்குகளை தண்ணீரோடு மாடுகளுக்குக் கொடுத்து ஒவ்வொரு மாடாக பால் கறந்து கடையில் ஊற்றி விட்டு, இரவு சாப்பாட்டிற்குச் சமையல் செய்து முடிக்க இரவு எட்டு மணியாகி விடும். எல்லோருக்கும் சாப்பாடு பரிமாறிவிட்டு, நான் சாப்பிட்ட பிறகு, மாடுகளுக்கு மாட்டுத் தீவனப் புற்களை அள்ளிப் போட வேண்டும்.

திடீரென்று வரும் வேலைகள் இன்னும் எத்தனையோ. எல்லா வேலைகளையும் செய்து முடிக்க மணி ஒன்பது ஒன்பதரையாகி விடும். எல்லோரும் டீவி பார்ப்பார்கள். வேலை செய்த அசதியில் நான் படுத்துக் கொள்வேன். நேரமாக படுத்துத் தூங்கினால் தான், காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்து பால் கறக்க முடியும். விடுமுறை நாள் என்பதே எங்களுக்குக் கிடையாது.

என் அப்பாவுக்கு உடம்புக்குச் சரியில்லையென்று நான்கு நாட்களுக்கு முன்பே கேள்விப்பட்டேன். கணவர் போய்ப் பார்த்து வந்து, "சுமாராக உள்ளார்கள்" என்று சொன்னார். நான் பார்க்க முடியாமல் எவ்வளவு என் மனம் வேதனைப்படும். நான் அப்பாவையும் அம்மாவையும் பார்த்தே இரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் இருக்கும். அம்மாவும் அப்பாவும் வந்து பார்க்க முடியாத வயசு. இல்லையென்றால் அவர்களாவது வந்து பார்த்துவிட்டுப் போவார்கள். நான் போவதற்கு முடியவில்லை. என்னுடைய குடும்பச் சூழ்நிலையில் நான் எப்படிப் போக முடியும். மனத்திற்குள்ளேயே அழுது தீர்க்கிறேன்.

என் பெற்றோர்களைப் பார்ப்பதற்கு என்றுதான் எனக்கு ஒருநாள் விடுமுறை வருமோ தெரியவில்லை. அந்த நாளுக்காக நான் காத்துக் கிடக்கின்றேன்.



'ஐயோ, நாளைக்கு விடுமுறை. நம்ப அப்பா, அம்மாவைப் பார்க்கப் போகிறோம்' என்று என் மனம் என்றாவது ஒருநாள் சந்தோஷப்படுமா தெரியவில்லை.

பத்திரிகைகள் படிப்பதே மாடுகள் மேய்க்கும் நேரங்களில்தான். எனக்குப் பரிசு கிடைக்கவில்லையென்றாலும் பரவாயில்லை. இந்தக் கட்டுரை மலரில் மலர வேண்டும். படிப்பவர்கள் என்னைப் போன்று விடுமுறையே இல்லாத பெண்களைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு விடுமுறை தர வேண்டும். அந்நாளிலாவது என்னைப் போன்ற பெண்களுக்குக் களைப்பு தீர வேண்டும்.

— ஆர். புஷ்பா, கரட்டூர்.





“எனக்கு எங்க இந்த வீட்ல லீவு. எப்பப் பார்த்தாலும் வேலைதான்” என அடிக்கடி புலம்பிய எனக்கு, உண்மையாகவே ஒருநாள் என்கணவர் லீவு கொடுத்தார்.

"நீ விரும்பிய இடங்களுக்குப் போய் வா!" என்றார். சென்ற வருடம் நான் ஒரு சிறு சுற்றுலாவாக என் தோழிகளுடன் சென்ற அந்த நாள் எனக்கு மறக்க

முடியாத நாள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.



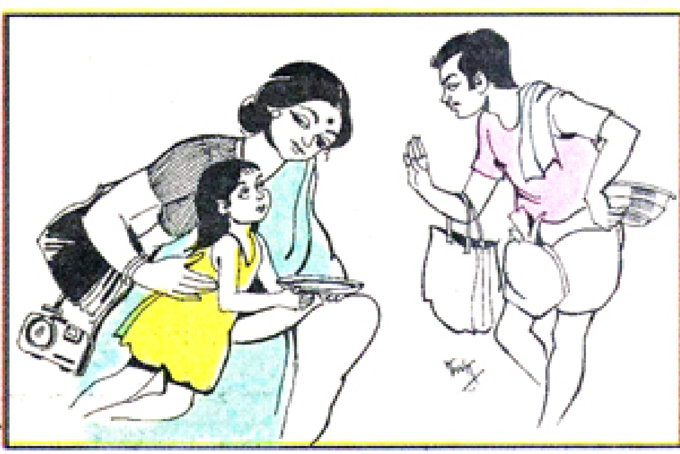
கையில் பணம், கழுத்தில் கேமரா சகிதம் ஹாயாகக் கிளம்பி முதலில் விநாயகர் கோவில் சென்றோம். மனதார வேண்டிக் கொண்டு, பொடிநடையாக ரயில் நிலையம் சென்றோம். 11 வயது பையனைச் சுமந்தவாறு ஒரு தந்தை இரயில்வே லைனை கிராஸ் செய்தார். கூர்ந்து பார்த்தால் பையனுக்கு ஒரு கால் இல்லை. மெதுவாக என் இரு கால்களையும் தடவிப் பார்த்துக் கொண்டேன். இரயிலில் ஏறி உட்கார்ந்தால் எதிரில் இரு கண்களும் இல்லாத ஒருவர்.

எங்கள் மாவட்டத்தில் குன்றுகளின் மேல் கோவில்கள் உண்டு. அப்படி ஒரு குன்றின் மீது அமைந்த முருகன் கோவிலை அடைந்து கண்கொள்ளா இயற்கைக் காட்சிகளையும் ரசித்தோம். ஒருசிலவற்றை கேமிராவுக்குள் கட்டிப் போட்டேன். என்னையுமறியாமல் அந்தக் கண்ணில்லாதவர் ஞாபகம் வந்தது. கூடவே ''அரிது அரிது மானிடராதல்....'' எனத் தொடங்கும் ஒளவையின் பாடலும் நினைவுக்கு வந்தது. ''விலைமதிப்பில்லாத கண் ஒளியைக் கொடுத்த இறைவா நன்றி'' என இறைவனை நினைத்துக் கண்கலங்கினேன்.

வெயில் உச்சியைப் பிளந்தது. ஒரு இளநீர்காரரிடம் இளநீர் வாங்கிச் சாப்பிட்டோம். எங்கள் ஊரை அறிந்த அவர், ''உங்க ஊர்ப்பொண்ணு எங்க ஊட்டாண்டை இருக்கு தாயி. நேற்று ஓ என்று அழுதுச்சு. 'பரீட்சைக்குப் பணம் ஊரிலிருந்து வரலை. நான் எழுத முடியாதேன்னு' பாவமாக இருந்துச்சு. ''படிப்பு காரியம் பாரு தாயி. இளநீர் வாங்க வைச்சிருந்த பணத்தைக் கொடுத்துப்புட்டேன்'' என்றார் மிகச் சாதாரணமாக. லட்சக்கணக்கில் பணமிருந்தாலும் கொடுக்கும் மனம் எத்தனை பேருக்கிருக்கு? இளநீர் போலவே கலப்படமில்லாத அவர் தூய்மையான மனத்திற்கு ஒரு கும்பிடு போட்டு விட்டு இறங்கினோம்.

மாலை வீடு திரும்பினோம். என் சிறிய மகள் ஓடி வந்து, ''அம்மா பசிக்கிறது'' என்றாள். ''வீட்டு வேலை கஷ்டந்தான்டி'' என் கணவர் சரணாகதி அடைந்தார்.

எனதருமை என் வீட்டாருக்குப் புரிந்தது. ''எத்தனை நல்ல வாழ்க்கையைக் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறான்'' என எனக்குப் புரிந்தது. நன்றிப்பெருக்கால் கண்ணீர் மல்க ஆண்டவனை நினைக்கத் தொடங்கி விட்டேன்.



என மனம் இளகி பரந்து விரிய வாய்ப்பு அளித்த அந்த விடுமுறைக்குத்தான் நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

– **காந்திமதி கிருஷ்ணன்,**
நாகர்கோவில்.



குழந்தையே நினைவாக...





நான் அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணியாற்றி வருகிறேன். என் கணவர் சொந்தமாக தொழில் செய்து வருகிறார். நாங்கள் தனிக் குடித்தனம் தான். இதனால் எங்கள் இரண்டரை வயது பெண் குழந்தை என் தாயார் வீட்டில் வளர்ந்து வருகிறாள்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியையாக இருக்கும் நான்...வெள்ளிக்கிழமை வந்துவிட்டாலே எப்படா மாலை நான்கு மணி ஆகும். உடனே வீடு திரும்பி தயாராகி ஊருக்குச் சென்று நம் குழந்தையைக் கொஞ்சுவோம் என்று மனம் துடிக்கும். வீட்டில் புறப்பட்டு என் தாயார் வீட்டிற்கு வர சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஆகும். ஆனால் அந்த இரண்டு மணி நேரம் கூட எனக்கு ஒரு யுகம் போலத் தோன்றும்.

பேருந்து எந்த ஒரு நிறுத்தத்தில் நின்றாலும் எனக்குக் கடுப்பாக இருக்கும். ஐயோ... நம்



குழந்தையைப் பார்க்க நேரமாகிறதே என்று மனதில் கரித்துக் கொட்டுவேன். பேருந்து நிறுத்தத்தில் இறங்கி ஓட்டமும், நடையுமாய் வீடு சென்று என் குழந்தையை அள்ளி அணைத்து உச்சி முகர்ந்தால் தான் நிம்மதி அடைவேன். அதுவரை ஒவ்வொரு நொடியும் பேருந்தில் ஏறுபவர்களையும், நிறுத்தி, நிறுத்தி... பேருந்து ஓட்டும் ஓட்டுனரையும் பார்த்து மனத்தில் பொருமுவேன்.

விடுமுறை என்றால் வேறு எங்கு செல்லவும் என் மனம் உடன்படாது. என் குழந்தை தேவமதியைத் தூக்கிக் கொஞ்சிக் கொண்டே இருப்பேன். இரண்டு நாட்களும் நான் தான் சோறூட்டுவேன். குளிப்பாட்டுவேன்... தலை வாரிப் பூச்சூட்டுவேன்...'

தன் மழலைக் குரலில் கொஞ்சும் அழகைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க மனம் ஏங்கும்.

பெற்ற குழந்தையைத் தாலாட்டாமல்... மார்போடு அணைத்துப் பாலூட்டாமல்... பசிக்கு ஏங்கும் பொழுதைப் பார்த்திருக்காமல்... சுமார் 80 மைல்களுக்கு அப்பால் நான் பள்ளியில் நிற்கும்போது அடையும் வேதனைகளைச் சொல்ல வார்த்தை இல்லை. இங்கு ஏதாவது ஒரு மழலைக் குழந்தை "தத்தக்கா பித்தக்கா" என்று ஓடி விழுந்தால் கூட என் மனம் துடிக்கும். நம் குழந்தையும் இப்படி ஓடி விழுமா.. அடிபட்டு அழுமா... தூக்கிக் கொஞ்ச குழந்தைக்குப் பாட்டி இருந்தாலும் கூட தாய் நான் கொஞ்சுவது போல் இருக்குமா என்று எண்ணும்போதே விழிகளில் நீர் துளிர்க்கும்.

ஊருக்குச் சென்று இரண்டு நாட்கள் என் குழந்தையோடு விடுமுறைப் பொழுதைக் கழித்து விட்டு பணிக்குத் திரும்பும் போது அதைவிட அதிகமான பளுவில் மனம் கனக்கும். குழந்தையை விட வேலை பெரிதா என மனம் துடிக்கும் துடிப்பிருக்கிறதே அதை என்னென்று சொல்ல?

"குழலினது யாழினிது என்பதம் மக்கள்
மழலைச் சொல் கேளாதவர்." என்றாரே

வள்ளுவர், அது எவ்வளவு உண்மை! அனுபவித்துப் பார்ப்பவர்களுக்கே அதன் வலி(மை) புரியும்.

இரண்டு நாள் விடுமுறை கழிந்து கிளம்புகையில், "சித்தா... சித்தா" என்று காலைக் கட்டிக் கொண்டு குழந்தை அழும்போது நெஞ்சே வெடித்து விடும் போல் இருக்கும். ஆண்டவா... இந்த இரண்டு நாள் விடுமுறையை இன்னமும் நீட்டித்திருக்கக் கூடாதா என மனம் கதறும்.

கவிஞர். மேத்தா, "ஒரு பெண் அன்பே என்று அழைப்பதை விடவும்... "அம்மா" என்று அழைக்கும்போதே சந்தோஷப்படுகிறாள்" என்பார்.

ஆம்;

அம்மா - என் அவளின் குரல் கேட்க நாளையும் விடுமுறை வேண்டும்தானே...

- கி. சித்ரா கிருஷ்ணகுமார், கோவை.



கணவரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொண்டேன்!





"என்ன இயந்திர வாழ்க்கை இது? பொழுது விடிந்தால் பொழுது போனால் ஓய்வு ஒழிச்சலில்லாத உழைப்பு உங்களுக்கு. எனக்கோ சமையற்கட்டே கதி... ஒருநாள், ஒரே ஒரு நாள் இதிலிருந்து விடுமுறை கிடைத்தால் நன்றாக இருக்கும்..." என்று என் கணவரிடம் புலம்பினேன் ஒரு மாலை. சகசகவென்று மழை வேறு பெய்து என் 'மூடை' இன்னும் அழுது வடியச்

செய்தது.

அரியலூரில் அப்போது என் கணவர்தான் தலைமை மருத்துவ அதிகாரி. இரண்டு சிக்கலான பிரவச கேஸ்கள் முடிந்து அலுப்புடன் வந்த போதிலும், அதிசயமாக உடனே பச்சைக் கொடி காட்டி விட்டார் என் கணவர்.

''ஓ.கே... நாளை உனக்கு விடுமுறை. சரி தானே? நோ சமையல்... நோ டிபன்... காரில் ஒரு நீண்ட ரவுண்ட் அடிப்போம். ஹோட்டலில் டிபன், சாப்பாடு.. இந்த கசகச மழையில் கடச்கட சமோசா....''

அவர் அடுக்க அடுக்க, அவர் புன்னகை என்னையும் தொற்றிக் கொண்டது.

''ஆஹா... நாளை விடுமுறை! இரவு தூக்கமும் விழிப்புமாகக் கழிந்தது.. பல ஹோட்டல்களுக்கு விஜயம் செய்வது போல் பலவித கற்பனைகள். ''விடிந்து விடப் போகிறது இதோ...'' என்ற நினைவுடன் கண்களை மூடி உறங்க ஆரம்பித்தேன்.

திடீரென்று அழைப்புமணி அலறியது. நாலே கால் மணிக்கே பால்காரனா? சலிப்புடன் கதவைத் திறந்தேன். வியர்க்க விறுவிறுக்க, போர்ட்டர் உடையில் ஒருவன் ஒரு கடிதத்தை நீட்டினான்.



''அரியலூர் மருதையாறு பாலத்தில் தூத்துக்குடி எக்ஸ்பிரஸ் விபத்துக்குள்ளாகி விட்டது. உடனே வரவும்'' ஸ்டேஷன் மாஸ்டர் இவருக்கு அனுப்பிய செய்தி. (பல உயிர்களை பலிகொண்ட மருதையாறு, இந்தச் சம்பவத்துக்குப் பிறகு 'எமனாறு' என்று அழைக்கப்பட்டது.) கை கால் வெடவெடக்க இவரை எழுப்பினேன்.

கடிதம் கண்டவுடன், கடமையே கண்ணானவர் இவர். மற்ற தனியார் மருத்துவர்கள், நர்ஸ்கள், வார்டு பாய்கள், ஆயாக்களுடன் விரைந்தார். முதலுதவிப் பெட்டிகள் திரட்டப்பட்டன. மருந்துக் கடைகள் திறக்கப்பட்டன. முன்சீப், இஞ்சீனியர், டி.எஸ்.பி. போன்றோருக்கு அவசர செய்திகள் பறந்தன.

அக்கம் பக்கம் வசிக்கும் பெண்மணிகளுக்கு வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டது – முடிந்த அளவு என்னென்ன உணவுகள் சமைக்க முடியுமோ விரைவாக தயார் செய்து சம்பவ இடத்துக்கு அனுப்பக் கோரி.

கூந்தலைத் தட்டி முடிந்து கொண்டு களத்தில் இறங்கினோம். காப்பி, உப்புமா, பொங்கல், சாம்பார் சாதம்... வியர்க்க விறுவிறுக்கத் தயார் செய்தோம். செய்து கொண்டேயிருந்தோம், இரவு வரை...

இரவு கடந்தது. அதிகாலை இவர் வந்து கொடூரமான அந்த விபத்து பற்றி விவரிக்க விவரிக்க என் உடம்பும் மனசும் நடுங்கியது. இவர்களுடைய குழு அந்த உடைந்த பாலத்தின் மீது ஏறி, கழுத்து வரை தண்ணீரில் தடுமாறி நடந்து, சிதறிக் கிடந்தவர்களை மீட்கத் தொடங்கினார்களாம்.

எண்பது வயதுக்கு மேல், தன்னலம் கருதாமல் தன் மருத்துவப் பணியை இன்னமும் தொடரும் என் கணவரைப் பெருமையுடன் பார்த்து, வாழ்க்கையை அலுக்காமல் வாழக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன்.

– பார்வதி நாராயணன், சென்னை – 41.

நெஞ்சம் மறப்பதில்லை!

'ட்ரான் ஏர் வோர்ல்ட் ஏர்வேஸ்' என்னும் அமெரிக்க விமான சர்வீஸ் நிறுவனத்தின் விமானங்கள் இரண்டு விநாடிகளுக்கொரு முறை உலகின் ஏதாவது ஒரு விமான நிலையத்தில் இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் அல்லது கிளம்பிக் கொண்டிருக்கும் எனப்படுகிறது. அதைப் போலத்தான் பி. சுசீலா அவர்களின் பாடல்களும் நாளின் 24 மணி நேரமும் எங்கோ – ஏதோ ஒரு வானொலி நிலையத்திலோ – தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியிலோ – ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கும். அவர் குரல் – பாடல் ஒலிக்காத நேரமே கிடையாது. மனதை மயிலிற கால் வருடுவது போன்ற சுகம் தரும் அந்தக் குரல்...!

திரையுலகின் இசைப் பயணத்தில் 50 ஆண்டுகளைக் கடக்கும் இந்த நேரத்திலும் இவர் குரலின் அந்த இனிமை... பாடும் நேர்த்தி...

நெஞ்சம் மறக்க முடியாத பி. சுசீலாவைச் சந்தித்தபோது...

"நான் பிறந்து வளர்ந்தது, படித்தது எல்லாமே ஆந்திர மாநிலத்தின் வடகிழக்கிலுள்ள விஜய நகரத்தில்தான்! அந்த நாளிலே அங்கு ரொம்பவும் பிரபலமாக இருந்த வக்கீல் திரு. முகுந்தராவ் அவர்கள்தான் என் தந்தை. எங்கம்மா பெயர் சேஷாவதாரம். அங்கேயே தான் நான் படிச்சேன். ரொம்ப ஒண்ணும் பெரியதாக நான் படிக்கலே. எட்டாவதோடு நின்னு போச்சு.

எனக்கு அப்பவே பாட்டுன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். ஆனால் எனக்கு வராத பாடம் கணக்குதான்! இதுலே பாஸ் மார்க் வாங்கவே ரொம்ப கஷ்டப்படுவேன். ரிப்போர்ட் கார்ட் வரும் போது அப்பாகிட்டே காண்பிக்கக் கூடப் பயப்படுவேன். எப்படியாவது 'ட்ரை' பண்ணி அடுத்த முறை நல்லா வாங்கணும்னு நெனைப்பேன். ஆனால் அந்தச் சமயம் பார்த்து ஏதாவது பாட்டுப் போட்டி வரும். உடனே போய் நான் பெயரைக் கொடுத்துட்டு பாட்டைப் பாடி 'பிராக்டீஸ்' செய்ய ஆரம்பித்து விடுவேன்.

அப்போ பாட்டுப் போட்டியிலே முதல் பரிசுதானே?

"இது ஓரளவுதான் சரி. பள்ளியிலே நடக்கும் பாட்டுப் போட்டியிலே மட்டுமில்லாமே விஜயநகரத்துலே எங்கே போட்டி நடந்தாலும் நான் கலந்துப்பேன். முதல் பரிசும் வாங்கிடுவேன். எந்தப் போட்டியானாலும் நான் கலந்துகிட்டா நான்தான் முதல் பரிசு வாங்குவேன்னு எல்லோரும் சொல்ற அளவு பாராட்டுற அளவு என் பாட்டும் குரலும் அப்போவே இருந்தது என்றாலும் பள்ளியைப் பொறுத்தவரை எனக்கு இரண்டாவது பரிசுதான்.

என்ன உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கிறதா?





வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய்க் கோளாறு, கர்ப்பப்பை கட்டி, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, குழந்தையில்லாத குறை, கர்ப்பப்பை புற்று நோய்–போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



மாதம் இருமுறை மாதவிடாய் வருதல், மூன்று அல்லது ஆறுமாதத்திற்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் வருதல், அதிக நாட்கள், அதிக அளவு இரத்தப்போக்கு இருத்தல் - போன்ற மாதவிடாய் கோளாறுக்கும், பிரசவக்காலத்தில் கருப்பைவாய் சேதமடைதல், கருப்பை வாயில் புண்கள், கருத்தடை மாத்திரைகள், கருத்தடை சாதனம் பொருத்துதல், பால்வினை நோய்கள், தொற்றுநோய் - போன்றவற்றால் கர்ப்பப்பையில் இருந்து மஞ்சள் நிறத்துடனும், துர்நாற்றத்துடனும், நுரைத்தும் தினம் அல்லது அடிக்கடி வெளிவரும் வெள்ளைப்படுதலுக்கும், மற்றும் கர்ப்பப்பை கட்டிகள், கருக்குழாய் கட்டிகள், முட்டைப்பகத்தில் (OVARY) தோன்றும் கட்டிகள், கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பப்பைபுற்று நோய், குழந்தையில்லாத குறை போன்றவைகளுக்கு, வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அசோகா, அருகம்புல், அரசன், மாவிலை, நாவல், நெல்லி, முருங்கை, நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, ஆவாரம்பூ, வெந்தியம் , கொள்ளு, தனியா, கீழாநெல்லி, கற்றாழை, வல்லாரை, கடுக்காய் - போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளில் இருந்து, கருப்பையின் பாதிப்புக்குத் தக்கவாறு மூலிகைகளை எடுத்து பொடி செய்து சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகியமூன்று வேளையும் உட்கொண்டால் படிப்படியாக பூரணகுணம் பெறலாம். இதில் எந்த விதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லை. மேலும் இதுபற்றிய விரிவான ஆலோசனைகளுக்கு கீழ்க்கண்ட முகாம்களில் நேரில் சந்திக்கவும். அல்லது எமது முகவரியில் தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி,S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10 to 1 P.M. மாலை 5 to 7 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர் 2-ந்தேதி-12.00PM. TO 2PM. (N.S.R. லாட்ஜ் 26/A, ஆரணி ரோடு (கண் ஆஸ்பத்திரி அருகில்) ✆ : 0416/21959	**காஞ்சிபுரம்** 2-ந்தேதி- 5PM. TO 6 PM. ராஜம் லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் அருகில் காமராஜர் தெரு ✆ : 04112 /22159	**கடலூர் (S.A. DT.)** 4-ந்தேதி 9A.M. TO 11A.M. அருகாமை கர்ப்பண்டம் ஹோட்டல். ✆ : 04142 / 30707, 30717	**விழுப்புரம்** 4-ந்தேதி -2PM. TO 3PM. ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04146 / 22942, 24960	**திருவண்ணாமலை** 4-ந்தேதி- 5PM. TO 6 PM. ராதா லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175/23536
மும்பை 7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 8 P.M. The South Indian Concerns Ltd. 401, Telang Road, Matunga (CR). PH : 022/4071580	**பெங்களூர்** 9-ந்தேதி 11 A.M. TO 1 PM. ஹோட்டல் பிராட்வே, கம்பேகவுடா தியேட்டர் அருகில் கெம்பேகவுடா ரோடு ✆ : 080 / 2266374 / 2673093	**ஓசூர்** 9-ந்தேதி- 4PM. TO 5PM. [illegible] லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 42899, 41571	**சேலம்** 12-ந்தேதி-11A.M. TO 1PM. ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 0427/ 449332/ 449322.	**ஈரோடு** 12-ந்தேதி- 3PM. TO 4 PM. ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 2266[illegible]
கோயம்புத்தூர் 13-ந்தேதி- 9A.M. TO 1 PM. கோபால் பேலஸ் லாட்ஜ் காந்தி தியேட்டர் பின்புறம் ✆ : 0422 / 302270, 302220	**மதுரை** 14-ந்தேதி- 9A.M. TO 11A.M. ஹோட்டல் ரெஜன்ஸி சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு. ✆ : 0452 / 742941	**தஞ்சாவூர்** 14-ந்தேதி 5PM. TO 7PM. அசோகா லாட்ஜ். ✆ : 04362 /30021 / 30022	**திருச்சி** 15-ந்தேதி 9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் ஆனந்த், சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 415545	**நாமக்கல்** 15-ந்தேதி- 2 PM. TO 4 PM. ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா ✆ : 04286 / 20438, 21336
நியூடெல்லி 18&19-ந்தேதி 10 A.M. TO 8 P.M. South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : 011/5717126, 5722051	**தர்மபுரி** 22-ந்தேதி- 8 A.M. TO 10A.M. ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், 103, அதியமான் கைமாம் ரோடு. ✆ : 04342 /60224, 61672	**திருப்பூர்** 22-ந்தேதி 2 P.M. TO 3 P.M. ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ஈஸ்வரன் கோவில் தெரு ✆ : 0421 / 740416.	**உடுமலைபேட்டை** 22-ந்தேதி - 6 P.M. TO 7 PM. ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24853	**திண்டுக்கல்** 23-ந்தேதி - 9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆ : 0451 / 421054, 427017
தூத்துக்குடி 23-ந்தேதி - 5 PM. TO 6PM. ஹோட்டல் ஆர்த்தி, தேவர் புரம் ரோடு. ✆ : 0461 / 327780	**திருநெல்வேலி** 24-ந்தேதி- 8 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் ஸ்ரீ சீதாபதி, மதுரை ரோடு. ✆ : 0462 / 333372.	**நாகர்கோவில்** 24-ந்தேதி 2PM. TO 3PM. ஹோட்டல் சரவணா, மீனாட்சிபுரம் ✆ : 04652 / 36078	**விருதுநகர்** 25-ந்தேதி- 8 A.M. TO 10 A.M. அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு. ✆ : 04562 / 45537	**கரூர்** 25-ந்தேதி- 2PM. TO 4PM. அஜி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 04324 / 63563, 62663

தகவல் : ஆஸ்த்துமா, சர்க்கரை வியாதி, அல்சர், மூட்டுவலி, புற்றுநோய், சர்மநோய் , சிறுநீரகக் கோளாறு, ஆண்மைக் குறைவு, இதய நோய்கள், மலச்சிக்கல் போன்றவைகளுக்கும் ஆலோசனை & மூலிகை மருந்தைப் பெறலாம்.

ஆம்! பள்ளியில் நடக்கும் பாட்டுப் போட்டியில் எப்போதுமே இரண்டாவது இடம்தான். அந்தப் பள்ளியை நடத்தியவரின் பெண்ணும் என்னோடு படித்தாள். அவளும்



என்னோடு போட்டிகளில் பாடுவாள். அவளுக்குத் தான் எப்பவுமே முதல் பரிசு. இப்போது அந்தப் பெண் எப்படியிருக்கிறாரோ?'' – கள்ளமில்லாமல் சிரித்தபடி கூறும் அவர் குரலிலும் கண்களும் கடந்த காலத்தில் முழுகுகின்றனவே!

சுசிலா அவர்களுடன் உடன்பிறந்தவர்கள் மொத்தம் 9 பேர். இதில் ஐந்தாவதாகப் பிறந்தவர் இவர். பள்ளிப் பருவத்திலேயே என் அன்னையை இழந்து விட்டேன். எங்களை வளர்த்தவர் எங்களுடைய தந்தையார்தான்'' என்கிறார்.

"பள்ளிப் படிப்பை நிறுத்திய பின்பு...?"

"விஜயநகரத்திலேயே இசைக் கல்லூரியிலே சேர்ந்து படிச்சு டிப்ளமோ வாங்கினேன். அப்போ கல்லூரி முதல்வராக இருந்தவர் 'துவாரம்' வெங்கடசாமி நாயுடு அவர்கள். அப்போது கற்றது ஏராளம். நல்ல 'இன்ட்ரஸ்ட்டோடு' படித்தேன். முதல் வகுப்பிலே தேறினேன்.

சிறுமியாக இருக்கும்போதே வானொலியில் சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளில் பாட ஆரம்பித்து விட்டேன். சென்னை, விஜயவாடா, பெங்களூர், ஹைதராபாத் ஆகிய வானொலி நிலையங்களில் பாடி வந்தேன். இசைக் கல்லூரியில் படித்து 'டிப்ளமோ' வாங்கிய பின்பு இசையிலேயே மேற்படிப்பைத் தொடர சென்னை வந்தேன். இங்கு வித்வத் சபையில் என் மேற்படிப்பு தொடர்ந்தது.

"திரையுலகில் நுழைந்த விதம்...?"

''அன்று மிகவும் பிரபலமாகயிருந்த இசையமைப்பாளர் திரு. டெண்டியாலா நாகேஸ்வரராவ். அவர் தான் மியூசிக் போடற படங்களிலே பாட பல புதிய குரல்களை தேடிக் கொண்டிருந்த நேரம். அவரே வானொலி நிலையத்தை அணுகி, நிலையத்தில் பாடுவோரில் சினிமாவில் பாட விருப்பமிருந்தால் என்னிடம் அனுப்பி வையுங்கள்' என்று கூற, ஐந்து இளம் பாடகிகளை அவரிடம் அனுப்பி வைத்தனர். அதில் நானும் ஒருத்தி. அன்று தேர்வு செய்யப்பட்டது நான் ஒருத்தி மட்டும்தான்.

தமிழ் – தெலுங்கு இரு மொழிகளிலும் தயாராகிக் கொண்டிருந்த படங்களில் தெலுங்கிற்கு இசையமைப்பாளர் திரு. டெண்டியாலா. 'கன்னதல்லி' என்னும் அந்தப் படத்தில் ஏ.எம். ராஜா அவர்களுடன் பாடும் வாய்ப்பைத்

தந்தார். 'ஏதுக்கழைத்தாய் ஏதுக்கு' என்னும் பல்லவியின் முதல் வரிதான் நான் சினிமாவுக்காக பாடிய முதல் வரி" என்கிறார்.

'ஆம்! ஏதுக்கழைத்தது அவரை இந்தத் திரையுலகம்?' எத்தனையோ மனங்களுக்கு ஆறுதலை, நிறைவை, அமைதியை ஆனந்தத்தைத் தர. எத்தனையோ பரிசுகளும் விருதுகளும் காத்து நின்றனவே அதைப் பெற.

"அறிமுகமான கொஞ்ச காலத்திற்குள் ஏ.வி.எம்.மில் ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டு மாதச் சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு பாடகியாகப் பணிபுரிந்தேன். என் தமிழ் உச்சரிப்பு பற்றி எல்லோருக்குமே ரொம்பவும் வியப்பு. "தெலுங்கைத் தாய் மொழியாகக் கொண்ட உங்கள் உச்சரிப்பு எப்படி இவ்வளவு தெளிவாக அற்புதமாகப் பாடுகிறீர்கள்?" என என்னிடம் வாய் விட்டுக் கேட்போரும் கூட உண்டு.

ஆரம்பக் காலத்தில் என் தமிழ் உச்சரிப்பு மிகவும் மோசமாக இருக்கும். ஏ.வி.எம். ஒப்பந்தத்தில் இருந்த போது ஏ.வி.எம். செட்டியார் அவர்கள் உச்சரிப்பு நன்கு தெளிவாக அமையும்படி தமிழ் சொல்லிக் கொடுத்து பயிற்சி தர ஏற்பாடு செய்தார்கள். நானும் நன்கு கற்றேன்.

பாடும் முன்பு பாடலின் பொருள் கேட்டு பாவத்துடன் பாடுவதால் உச்சரிப்பும் - பாவமும் சேர்ந்து பாடலின் வெற்றிக்கு வழி செய்கிறது. உச்சரிப்பும், பாவமும் என்னுடைய உழைப்பும் முயற்சியும் என்றால் குரல் - அதனினிமை ஆண்டவனின் அருள். 'அவன்' கொடுத்த வரம்" - என கண்களை மூடி சொல்கிறார் சுசிலா.

"பெற்ற விருதுகள்...?"

"தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகா, ஆந்திரா - மாநில விருதுகள் பலமுறை கிடைச்சிருக்கு. தவிர, 'நேஷனல் அவார்ட்' ஐந்து முறை கிடைச்சிருக்கு" என்கிறார். "தவிர திரைத் துறை சம்பந்தப்பட்ட பல இயக்கங்கள் கொடுத்த விருதுகள் பல" என்றவர் முதன் முதலில் 'நேஷனல் அவார்ட்' கிடைத்த போது (பெண்களுக்கென விருது அறிவிக்கப்பட்ட முதல் வருடமே பெற்றவர் இவர்) திரு. ஏ.வி.எம். செட்டியார் அவர்கள் நடத்திய பாராட்டு விழாவையும் அதில் திரையுலகைச் சேர்ந்த அனைவரும் கலந்து கொண்டதையும் குறிப்பாக லதா மங்கேஷ்கர் வந்து பாராட்டியதையும் நினைவு கூர்கிறார்.

"எல்லா விருதுகளையும் விட நான் ரொம்ப பெரியதாக நினைப்பது மக்கள் மனதிலே இன்றும் நான் இருப்பதுதான். மேடைகளில் நான் பாடும் போது என் பாடல்களை அவுங்க விரும்பிக் கேட்பதைப் பார்க்கும் போது..."

"அன்று கதாநாயகிக்கு நீங்க, 'வில்லி' கதாபாத்திரத்துக்குன்னு இன்னொருவர், 'ஹம்' செய்ய ஒருவர், இரண்டாம் நாயகிக்கு ஒருவர், குழந்தை குரல் என்றால் அதற்கென ஒருவர் - இப்படித் தனித்தனியாக இருந்த காலம் உங்கள் காலம். ஆனால் இன்று...?"

"அந்தக் காலத்துக்கு அதுபோலத் தேவையாக இருந்தது. இன்று இந்த முறை! காலத்துக் கேற்ப எல்லாம் மாறும் போது நாமும் மாற வேண்டியதுதானே?"

"உங்கள் குடும்பம்...? உங்களின் இசை வாரிசு யார்?"

"என் கணவர் டாக்டர் திரு. மோகன்ராவ் அவர்கள்தான் இன்று என்னுடைய இந்த நிலைக்குக் காரணம். பொன் விழாக்காணும் இந்த நேரம் அவர் இல்லை. (சொல்லும்போதே கண்கள் கலங்குகின்றன). என் ஒரே மகன் ஜெயகிருஷ்ணா. என் தம்பி மகள் சந்தியா என் மருமகள். அவள்தான் என் இசை வாரிசு. அசப்பில் என் குரலை ஒத்திருக்கும் அவள் குரல். திரைப்படங்களில் அவள் பாடுகிறாள். இரண்டு பேத்திகள் ஜெயஸ்ரீ, சுபஸ்ரீ."

"நீங்கள் இனி திரைப்படங்களில் பாடப் போவதில்லை என அறிவித்தது...?"

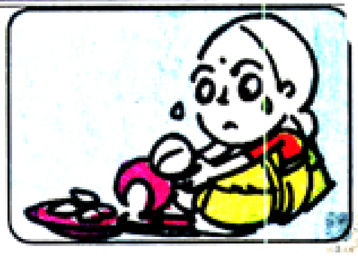
"ஐம்பது வருடங்களாகப் பாடி விட்டேன். இனி வரும் இளம் பாடகர்களுக்குச் சொல்லும் வாழ்த்துக்கள்தான் 'இனி திரைப்படங்களில் பாட மாட்டேன்' என்ற முடிவு"

சிரித்தபடியே சொல்கிறார். இன்று முழுமையாக ஆன்மீகப் பணிகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள அவர் ஸ்ரீ சத்யசாயி கீதாஞ்சலி என்னும் டிரஸ்ட் ஒன்றை நிறுவி, 'சாயி கீதாஞ்சலி' என்னும் பஜனை நிகழ்ச்சியினை ஜெயா டீவியில் நடத்தி வருகிறார். ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7:30 மணிக்கு இது ஒளிபரப்பாகிறது. தொடர்ந்து மேடைகளிலும் பாடி வருகிறார்.

— வைதேகிதேசிகன்

•ஃப்ரூட் சாலட் செய்யும் பொழுது, ஒரு ஸ்லைஸ் பிரட் துண்டை சிறு டைமன் வடிவில் வெட்டி, நெய்யில் பொரித்து (ரோஸ்டரில் போட்டு எடுத்தும் போடலாம்) எடுத்துக் கலந்து செய்து பாருங்கள். சுவையும் மணமும் புதுமையாகவே இருக்கும்.

— பாலா இராஜேந்திரன்.



அன்பே சிவம்! ஓம் நமசிவாய சிவமே செல்வம்!

மிகுந்த புண்ணியம் தரும் அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று மிகுந்த புனித க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் வேண்டுதல்கள் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரியட்டும்.

"பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் உணவுபடைக்கும் தாயாக விளங்கும் அன்னபூரணித்தாயார் [illegible] காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் காசியில் அன்னதானம் [illegible] முடியும் என்ற [illegible] "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "[illegible] காசியில் [illegible] அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் [illegible] பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணம், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் [illegible] அன்னதானம் செய்ய விரும்பினால் [illegible] ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு [illegible] ஸ்ரீ அன்னபூரணி [illegible] அனுப்பி வைக்கப்படும்.

* ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் [illegible] அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து [illegible] 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் [illegible] அனுப்பி வைக்கப்படும். [illegible] ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய [illegible] (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், சிராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு சிராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை இருபது ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு லோகத்தில் எந்த இடத்தில் யாருக்கு சிராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு சிராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் சிராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

Cheque / D.D / M .O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E- Mail:siva siva@vsnl.net

காசியில் அன்னதானம் செய்வதால் அதன் பலன் பத்தாயிரம் மடங்காகப் பெருகும்!

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், 42, 168, 7000 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தமிழ்நாடு அரசுப் பணி, சென்னை. வில்லங்கம் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். சிவப்பு நிறம், விவாகரத்தானவர்களும்/விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். தொலைபேசி எண் : 487 2657. பெட்டி எண் : 17690

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், 33/5.7/9000/எம்.ஏ., Private Firm வரனுக்கு பட்டதாரி மற்றும் வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17691

■ Wanted Iyer Bride, Good-looking, Home-loving for Iyer, Koundinyam, Chatayam (1), 41/170cms, handsome, clean habits, Dy. Gl. Manager in reputed public Ltd., Co., Rs. 4.50 lakhs annum, divorcee by mutual consent, legally separated, having no liabilities. Simple marriage preferred. Horoscope with details to Box No. 17692

■ Wanted good-looking, middle class employed girl for Iyer, Parasaram, Swathi 29/179 graduate employed in Chennai Private 4000/- Owns house. Subsect no bar. Box No. 17693

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattadhi, 35/165/7000/M.Sc., (MBA) Officer in Reputed Company seeks graduate employed/unemployed girl. Box No. 17694

■ Vania Chettiar, 30, Rs. 25,000/p.m. Business, fair, handsome Boy DPT B.Com., Own House seeks suitable fair, looking graduate girl from respectable family. Subsect acceptable. Contact : Saroja, 640 3622, Chennai. Box No. 17695

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 31 வயது, 5'.6", பிகாம், படித்த I.T. Firm மொத்த வருமானம் 13,000/- சொந்த வீடுள்ள, நல்ல பழக்கவழக்கமுடைய சிவந்த நிறமுடைய பையனுக்கு 28 வயதிற்குட்பட்ட பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17696

■ Thenkalai, Kousikam, Visakam, 31/179/MBA very fair Boy employed at Benin West Africa seeks graduate girl. Kalai no bar. Reply with horoscope to Box No. 17697

■ Srivatsam, Iyer, Pooradam, Ashtasahasram, 28/165, M.Com., PGDCA, PGDBF, Employed in Bank, seeks preferably employed girl. Subsect no bar. Box No. 17698

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Shravana, (B.Com.,) 33/173/4000/- Pvt. Company, Seeks employed girl. Subsect acceptable. Second Son. No Father. (Expired). Two Brothers, No Sisters. Chennai Based preferred. Box No. 17699

■ Palghat Iyer, Poosam, Kaundinya, 35 years, 5'.10", Graduate, Doing PG and E.Com., employed as Editor - Medical Transcription Jeppiaar Software Park, 8500/- Having Own Flat, Musically Talented. Seeks suitable Girl. Box No. 17700

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பி.ஏ./32/165/3000 அவிட்டம், செவ்வாய் தோஷம், சொந்த வீடுள்ள, தனியார் வேலையிலிருக்கும் வரனுக்கு +2 வரை படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. சிறிய உடல் ஊனம் தடையில்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஃபோன் : 4865122. பெட்டி எண் : 17701

■ Alliance invited from Non-Bharatwaj tall and good looking graduate girl for Tanjore Vadama Boy Kettai. age 27, height 5'.10", B.Sc., M.B.A., working at Dubai. (U.A.E.) Phone : 4896436. Box No. 17702

■ Saiva Vellala Pillai, 28/165, Thiruvonam B.E/Dubai employed boy seeks professionally qualified good looking girl. Send Bio-data horoscope to Box No. 17703

■ Wanted Iyer Bride fair, very good looking, smart graduate below 25/165 from respectable family for handsome, talented Software Engineer - BE Pooradam/Koundinya in USA visiting India December 2001. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 17704

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvadirai, 45/168/Rs.6500 fair, seeks employed graduate girl Chennai based or transferable Chennai. Simple marriage. Subsect no bar. Write to Box No. 17705

■ தெலுங்கு பிராமின், ஸ்ரீவத்ஸம், வயது 37, 5000/- (Hyundai) அம்மா, அப்பா இல்லை. இசையில் மிகுந்த விருப்பமுள்ள வேலைக்குச் செல்லும் பிராமின் பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 17706

■ Wanted Non-Athreya, Vadama, Religious fair, Good-looking girl employed, un-employed for Boy Fair, handsome 1.2.75, 170cm, M.Com., D.C.A. MNC, 11,000 Owns House 1.25 Crore, Send Horoscope with place of Birth. Family details to Box No. 17708

■ Kerala Iyer, professionally qualified, Software Consultant, Infotech Company, Mumbai, Vadamal, Bharadwajam, 32/175 Visakam (4), B.Com., AICWA Oracle Financials ERP CRM RDBMS APICS supply Chain Management seeks suitable bride. Horoscope

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

details to Box No. 17709

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, 32/170 B.Sc., (Comp Sc.) MBA, employed in International Organisation, Salary 20,000/- Own House, wellsettled in Delhi seeks bride. Please reply with details and horoscope to Box No. 17710

■ Alliance for Mumbai based Tamil, Iyer Boy, Srivatsam, Uttram Padam first, B.Com., 29/160cms, Marketing Executive Private Finance Company from Graduate Employed girls. Send horoscope and family details to Box No. 17712

■ Vadamal Iyer, Chandiyal, Magam 36/165cms, B.Sc., Computer Professional, Innocent Legal Divorcee within 6 months no encumbrances. Seeks educated, employed girl. Subsect no bar. Legal Divorcee without encumbrance may also respond to Box No. 17713 Phone No. 0422-550035.

■ Iyer, Brahacharanam, Uthiya Gautama, Jyeshta, 36/185/13000 B.Com. (Hons) ICWA (Inter) employed in Ministry of External affairs New Delhi seeks alliance from fair, Looking graduate girls of respectable family. Apply with Horoscope and full particulars to Box No. 17714

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, அனுஷம், 31/170செ.மீ., சுத்த ஜாதகம், எம்காம், எக்ஸிகியூட்டிவ் செகரட்டரி, ஐடி. லிமிடெட் கம்பெனி, ரூ. 10,000 சொந்த பிளாட் உள்ள வரனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. மூலம், ஆயில்யம் தவிர்க்கவும். ஃபோன் : 044-2412781 பெட்டி எண் : 17715

■ திருவாரூர் மாவட்டம், அகமுடையார், சைவம், பூரம், ஐ.ஐ. 28, 155/5500 போக்குவரத்துக் கழகம் சென்னை வரனுக்கு +2 வரை படித்துள்ள சைவ அகமுடையார் அல்லது இதர சைவ குடும்பத்தைச் சார்ந்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 17716

■ திருநெல்வேலி பிள்ளை, பூரம், 28/166/4000, DEEE, PDRAC, தனியார், நல்ல தோற்றமுள்ள சென்னை மணமகனுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொலைபேசி : (044) 479 12 96 பெட்டி எண் : 17717

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Revathi, B.A., 35/167, Assistant Section Officer, Secretariat, State Government, Rs. 9500/-p.m. seeks employed/unemployed graduate girl. Phone : 22 70 879 Reply with horoscope to Box No. 17718

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், உத்திரம் 3-ம் பாதம், 29/170செ.மீ./12,000/- பி.ஈ., சென்னை பெட்ரோலியம் கார்ப்பரேஷன் லிட்., பணிபுரியும் வையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லக்கூடிய பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17719

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 34/169/11,000 டிசிஈ சிவில் என்ஜினியரிங், பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை படித்த பணியிலுள்ள/பணிக்குச் செல்லும் விருப்பமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நட்சத்திரம் மூலம், கேட்டை தவிர்க்கவும். போன் : 04373-52714 பெட்டி எண் : 17720

■ Mudaliyar bachelor Uthirattadhi, well settled 38/5.7"/(B.A.) seeks girl from good respectable family. Subsect acceptable. Reply with family details and horoscope to Box No. 17721

■ சைவப் பிள்ளை, 31,170 செ.மீ., B.Sc., M.Sc., PGDCA, PGDPMIR வெளிநாட்டில் வேலை நல்ல சம்பளம், நல்ல குணம், தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகனுக்கு இதே இனத்திலுள்ள BE/MBBS/MCA/College/Bank Staff/Govt. employed preferably computer line மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17722

■ Tamil Brahmin, Vadamal, Bharathwajam, Sadayam, 35 years, 5.7 Post-graduate, employed Public Sector Bank, Chennai, Legal Divorcee without encumberance seeks suitable girl. Subsect no bar. Simple marriage. Box No. 17723

■ Vadamal, Kousika, Uthiram, 27, Post-graduate employed in Canara Bank, Clean habits seeks good-looking girl preferably Bank employed from respectable family. Contact Kamala Ramanathan -04324-38896. Box No. 17724

■ Brahmin Chettiar parentage Boy, Rohini, 28/B.Sc., PGDCS, 6000/- Private Company Legal Divorcee without encumbrance. Seeks graduate good-looking girl. Box No. 17725

■ Tamil, Smartha, Brahacharanam, Koundinya, Hastham, 30.5.1974 5'7" M.Com., Computer Literate Healthy Decently employed Suddha Jathagam. Seeks suitable Bride. Send Horoscope Bio-data to Box No. 17726 Phone : 48 28 193.

■ Father Nattukottai (Nagarathar) Chettiar Mother Brahmin 28/160/23,000 Pooram Engineer B.Tech., Delhi employed groom seeks graduate unemployed veg/Non-veg girl. Caste no bar. Box No. 17727

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvadirai-I padam, 33/175cm/B.Sc., 6000/- Junior Executive, Pvt. Co., Chennai, seeks educated employed girl. Subsect acceptable. Box No. 17728

■ ஐயர், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 37, 160செ.மீ., (தகப்பனார் சீர்காழி, தாயார் ஸ்ரீலங்கா பிராமின்) சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள மலேசியாவில் அர்ச்சகராக பணி செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17729

■ Vadamal, Naithrupakasyapa, Pooradam 31/180, B.Sc., Development Officer, LIC, seeks suitable bride. Box No. 17730

■ Iyer, Vadama, Koushikam, Revathi, B.Sc., 37/170cm, Rs. 5000/- Private Company clean habits seeks Tamil Iyer graduate employed/unemployed bride below 36. Box No. 17731

■ Wanted good looking smart Reddy/Iyer girl for smart self employed 5 figure Income, 36 years M.A. Lit., Swathy Reddy Boy. Contact : Ramanathan 4927567 or 4927871 Chennai. Box No. 17732

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/8/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Saiva Pillai, Ashwini 30/165/13,000 fair, M.Com., ICWA, Manager, Public Ltd Co., Baroda, seeks educated good looking girl. Subsects no bar. Send horoscope and details to Box No. 17733 Ph (020) 7480802

■ Telugu Brahmin, Niyogi Srivathsa, Thiruvonam, 33/5'.6"/7000 B.Sc., PGDCA working Private firm Chennai as System Executive seeks graduate with Computer employed State/Private. Subsct no bar. Box No. 17734

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, 30/170, Vedic Pandit Sringeri mutt camp incharge at Pencilvania, U.S.A., seeks good looking girl with english knowledge. No expectations. Box No. 17735

■ வேளாளர், மனைவியை இழந்தவர், 5'.9" 48, சொந்தத் தொழில், 15,000 குழந்தைகள் இல்லை. அவருக்கென்று யாருமே இல்லாத தனி மனிதர். ஆரோக்கியமானவர். குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்று அவர் நலனில் அக்கறை கொண்டு அவருக்கென்றே வாழ 40 வயதுக்குள் ஒரு துணை தேவை. ஆதரவற்றோர் விதவைகள் யாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சாதிமதபேதமில்லை. பெட்டி எண் : 17736

■ Smartha Desistha, Marathi Brahmin, Kashyapa Avittam 28, 5.4", B.Com., employed in Private Company, seeks fair, good-looking employed Marathi Brahmin girl. Phone 2325941. Box No. 17737

■ Iyer, Vadama, Vadhula, Rohini, 32/168 young looking very fair, B.Com., employed Accountant 5 star Hotel Bangalore seeks working girl in Bangalore (Transferable). Subsect no bar. Box No. 17738

■ Madhwa Desistha, Marathi Speaking, Kashyapa, Rohini 38 years, +2, Private Employment, Rs. 2600/- p.m. wanted city employed girl from Madhwa/Smartha. Box No. 17739

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அரசாங்க வேலையில் உள்ள 49 வயதுள்ள வரனுக்கு பியூசி (ம) எஸ்எஸ்எல்சி படித்த கல்யாணமாகாத ஏழை பிராமண தமிழ்ப் பெண் வயது 40க்குள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17740

■ ஆத்ரேயா பூரம் ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா மராத்தி 32/172/8500/பி.காம்., எம்.ஏ./ஸ்டெனோ, ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் தானே தன் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பார்வை குறைவுள்ள பையனுக்கு பிராமின் அல்லது சைவம் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஃபோன் : 0422-827459. பெட்டி எண் : 17741

■ Viswakarma Tamil Hastham 39/165, M.A., Electronic Engineer Diploma Senior Service Engineer Executive MNC. Chennai 9000/- plus incentive. Own house no commitment seeks highly suitable graduate government employed bride. Box No. 17742

■ Iyer, Astasahasram, Sownaka Gothram, Sathayam, 30/177 PG Human Resource Management, Senior H.R. Executive, Chennai. 21,000/- p.m. mars 7th place, seeks graduate fair girl. Subsects acceptable. Phone : 044-4868551 Box No. 17743

■ ஐயர், வாத்திமாள், கவுண்டின்யம், ஆயில்யம் 48/170செ.மீ., பிஎஸ்ஸி., பிரம்மச்சாரி, சொந்த விவசாயம் மற்றும் பாங்க் டெபாஸிட் மூலம் வருமானம், ரூ. 10,000 மாத வருமானம், சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு 38 முதல் 43 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான Spinster தேவை. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முதல் டிகிரி வரை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17744

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Sravana Boy 31/DCE/20,000+ Robust, tall, Software Business, seeks homely, educated, good-looking bride, preferably employed. Subsects acceptable. Contact 040-7241635 with horoscope family details to Box No. 17745

■ மாத்வ பிராமின், ஆத்ரேய கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 36 வயது நிரம்பிய விவாகரத்து (சட்டப்படி) ஆன மணமகனுக்கு பெண் தேவை. அவருக்குக் குழந்தையில்லை. எளிய முறையில் திருமணம் நடத்த சம்மதம். சம்பளம் 4,500/- பெட்டி எண் : 17747

■ For Brahmin MBBS MS 27/180 fair, Kettai/Haritha interested in Spiritual line alliance invited fair well educated Brahmin girl interested Spiritual line having 3 years continuous practice in Kayakalpam/Thavam (Manavalarkalai) Contact : 0431-231727 Box No. 17748

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, ரோஹிணி, 42, வங்கி ஆபீஸர் பையனுக்குத் தகுந்த வரன் 36-37 வயதுக்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 17749

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், விசாகம் 39/5.6"/எல்.ஐ.சி. சர்வீஸ் மானேஜர், உஷா 16,000 மாத வருமானம், தாரம் இழந்தவர். 5, 8 வயதுள்ள இரண்டு பிள்ளைகள் உண்டு. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 17750

■ சைவ வேளாளர் 32/175/15,000 லைப்ரரியன். கவர்ன்மெண்ட் புரொபஷனல் காலேஜ், தகுந்த இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17751

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Visakam, B.Com., December 1973/168cms, Assistant L.I.C./8000, Respectable Family, invites alliance from employed girls. Horoscope, full family details to Box No. 17752

■ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 36, பி.காம்., 5.4", தனியார்த் துறை மானேஜர் வரனுக்கு வடகலை/தென்கலை பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17753

மேற்கு வங்க மாநிலம், இச்சாபூரில் வசிக்கும் திரு. கே.வி. ஹரிஹரன், தம்முடைய மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார் :

"என் மகனுக்கும், மகளுக்கும் மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் கொடுத்திருந்தேன். இரண்டே மாதங்களில் எழுபதுக்கும் மேற்பட்ட வரன்கள் வந்ததில் எங்களுக்குப் பொருத்தமான வரனைத் தேர்ந்தெடுத்து மகளுக்குத் திருமணமும் இனிதாக நடைபெற்றது. எங்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி குடும்பம் அமைந்தது என்பதோடு வரதட்சணையோ பட்டுத் துணிகளோ கூட வேண்டாம் என்று கூறும் சம்பந்திகள் கிடைத்ததில் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகிறது.

"இது போன்ற நல்ல சம்பந்தங்கள், திருமண மலர் விளம்பரதாரர்கள் எல்லோருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று வாழ்த்துகிறேன்."

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் "திருமண மலர்" பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், காசியப கோத்திரம், பரணி, வயது 37, ஐடிஐ. மாதவருமானம் ரூ. 10,000/- மேல் திருநெல்வேலியில் சொந்தத் தொழில் (பெயிண்ட் கடை) நடத்தும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17754

■ Vadama, Garga, Brothers 1) Poorattadhi, Meenam, M.A./175/10,000/35 Own Business Travels Owns house Coimbatore seeks employed/transferable Coimbatore girl. 2) Swathi/33/172/45,000/M.Com., (CA inter) Oracles Accounts Manager Jeddah seeks qualified girl. Phone : 044-656 1144. Box No. 17755

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Moolam, 36, 172, fair, DEE, DCPIC, Legal Divorcee, No issue. Working as Assistant Manager in a Ltd. Company at Chennai earning Rs. 10,000/- per month looking for girls. Subsect no bar. Qualified, employed, divorcee/widow with or without issue. Box No. 17756

■ Tamil, Iyengar, Srivatsam, Uthiradam, 32/5.11"/ B.Com., DCA/7000/fair, reputed company seeks good looking employed girl. Kalai no bar. Contact No. 95411969537 Box No. 17757

■ தமிழ் பிராமணர், பட்டதாரி, வயது 50, அசுவதி, பாரத் வாஜம், சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு, தாரமிழந்த வருக்கு, 40 - 45 வயதுள்ள, திருமணமாகாத உடல்நல முள்ள, பிராமணர் வகுப்பில் வாழ்க்கை துணைவி தேவை. ஆதரவற்றோர்/ஏழ்மை சூழ்நிலையிலுள்ளோருக்கு முன் னுரிமை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 17758

■ Vadagalai, Srivatsam, Punarpoosam, 38, ITI Printing Tec' DIP (M.A. Sociology) Rs.5,500 p.m. Coordinator leading press, fair, seeks employed / unemployed girl. Rangaswamy Iyengar, Plot No.41, Andalnagar Extn., Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Aathreya, Hastham, 29 years, 5'.10" / BHMS., (M.B.A.) Homoeopath, very good private practice, very fair, good looking, seeks professionally qualified girl, contact N.Vaidhyanathan, H-311, TNHB, Phase I, Krishnagiri - 635 001. Phone : 04343-26600/26699.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், கேட்டை, வயது 32, வங்கி கிளார்க், மாநிறமுள்ள வையனுக்கு டிகிரி படித்த, குடும்பப் பாங்கான 26 வயதுக்கு மேற்படாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. நடராஜன், சி 201, அண்ணா நகர், திருச்சி - 620017.

■ Kerala Iyer, Vadhyama Haritha, Ayilyam aged 46, Company Executive, Only Son seeks suitable alliance. No Demands. Send Horoscope to 'Thailambal, 1/321, Lakshmi Nivas, Punkunnam, Trichur - 680 002. Ph.(0487)383028.

■ Agamudaiya Mudaliar, Mirugaseerisham, 29/170, Catering Professional in Carnival Cruise Line Shipping USA, fair, handsome salary, seeks fair, graduate bride, Subsect acceptable, send horoscope, photo. Jaishankar, 195, Aurobindo Street, Pondicherry - 605 001. Cell : 98430 34113.

■ Thengalai, Bharadwaja, Avittam, 28/178 B.Sc., Field Manager, Torrent Pharmaceuticals Rs. 15000+allowances seeks graduate employed/unemployed bride. G. Rajalakshmi, 21B, Bharathiar Main Road, S.S. Colony, Madurai - 625 010.

■ Tamil Iyer bachelor 54, Vadoolam, Poorattadhi, State Service seeks unemployed Tamil Iyer Spinster around 45. Contact : Parvathy, E1, T.N.C.F. Quarters 10, Boat Club Road, R.A. Puram, Chennai - 28.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiradam (3) 31/165/23,000/- B.E. MNC Hyderabad seeks Professionally qualified employed girl. Phone : 242 [illegible]402. S. Chandrasekharan, 16, Murthy Nagar, 8, Giri St., Ullagaram, Chennai - 600 091.

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Naithruvakasyapa and Srivatsa/Chittirai, 32 years, 165 cms, ICWAI, working in MNC, Chennai, Rs. 18,000/-p.m. clean habits, seeks, fair, good-looking minimum graduate, preferably employed girl, with good family background. Send Horoscope and family details to G. Sundaresan, No. 4 Block "B" Type III, Kendriya Vidyalaya No. 2, Staff Quarters, Jalahalli East, Bangalore - 560 014.

■ Iyer, Vadamal, Visakam, Gergai Gothram, M.Sc., 37 yrs, 160cm, 3000 Rs. Fair, Medical Representative. Employed (must) Graduate girl. Send horoscope to V. Sankaran 3/378 Periyar Nagar, Krishnagiri - 635 001.

■ 41 years Engineer (Kuwait-gavara Naidu), widower with 8 years old son invites educated bride. No dowry. E-mail:madhu_rajee@hotmail.com or N. Madhavan 17B, Vellala Street, Manalmedu, 609 202. Tamilnadu.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பூரட்டாதி, 35, 170செ.மீ., 4000/- தனியார் கம்பெனி, சென்னை நல்ல நிறமான

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பணியில் இருந்தால் நலம். திருமதி ராதா சங்கர், எஃப் 3, கணேஷ் ஃப்ளாட்ஸ், நெ.6, வடிவேலு முதலி தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 53.

■ Vadagalai, Srivathsa, Chithra (2), 44/ B.Sc., Rs. 7000/- p.m. seeks suitable girl. Subsect acceptable. R. Padma, Subhiksha Flats, 75, Rajendra Prasad Road, Flat No. 53, Second Floor, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Vadama Bharadwaja, 27, I.T. Professional in Ahmedabad Rs. 11000/-p.m. seeks suitable bride apply with full particular. P.M. Subramanian, Plot No. 28/1 19th St., Shankar Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Contact No. Phone : 2485331 or 2453612.

■ Iyer, Vadamal, Naithiruva Kasiba, Hastham, 29/163, Graduate, fair, doing Business in Trivandrum well settled, seeks graduate girl from respectable family. K. Venkatraman, 87, Gopalan Street, Vasudevan Nagar, Jafferkhanpet, Chennai - 83. Ph : 4892200.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Swathi, 29, MCA (Final year) 170cm, Railway (Chennai) Employed 8500/- seeks bride, graduate computer literate, employed/ unemployed. Subsect no bar. 18, Brindavan Nagar, Palavanthangal, Chennai - 114. Ph:2345073 (Krishnamurthy)

■ Iyer Vadamal, Sankrithi Avittam 33, B.Sc., DCA Boy employed in a company at Thirupur Rs. 4500/- p.m. Respond with horoscope to Mr. Venkateeswaran, No. 4, Thaliyal Mahadevar Koil St., Vadasery, Nagarkoil Phone : 04652-274684

■ Iyengar, Vathulam, Makam, 34/167/SSLC/5000/ Central Government/Peon/Chennai. Seeks employed Brahmin girl. Smt. Mythili Ravikumar, New No. 144, T.P. Koil Street, Triplicane, Chennai - 5. Ph : 8440831/ R. Narayanan, 126D, Senthil Illam, Chellappa Koundar Layout, Rathinapuri, Coimbatore - 641 027.

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Karthigai, 30/170cm, DME working Bahrain Alba seeks Graduate domestically well trained girl Vadamal/Brahacharanam. Send horoscope. S.Ramamoorthy, 77/30 East Street, Krishnarayapuram - 639 102. Karur District, Phone : Res. 04323 - 43050.

■ Iyer Tanjore, Vadamal, Bharathwajam, Uthirattathi 33/172cm AMIE PGDMM Marketting Manager seeks home loving adjustable graduate girl, unemployed Subsect acceptable. K. Chellammal 59/2 Kilambakkam Near Railway Gate, Urappakkam - 603 202. Phone : 044-2394075.

■ Christian (Protestant), Tamil Singaporean 29/183 employed in Army, good salary seeks alliance from suitable girls slim, fair and homely for immediate marriage. Caste No Bar. Reply with full details and photo to Mr. Rajamani, Bloc 356C, #15-114, Admiralty Drive, S(753356) or email to shreewijaya@yahoo.com.

■ Vadamal, Kousikam, Poosam, 28, 175cm, B.Tech., PGDIM Engineer MNC Chennai 14,000/- + seeks fair, decent family bride preferably professionaly qualified. Phone : 657-1176. E. Sundaram, No. 30, Old Post Office Road, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், 21.12.1970/165செ.மீ, DME, மத்திய அரசு பணி, ரூ. 14,000/- மாத வருமானம், தகுந்த அரசு பணியிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. வடமாள் சம்மதம். ஜி. பரமேஸ்வரன் ஏ2/20 CPCL டவுன்ஷிப், மேலவாஞ்சூர்(போஸ்ட்), நாகப்பட்டினம் - 611 002. 04365-72374

■ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Maham, 34/5.9"/ 12,000 M.Com., M.Phil., M.A. PGDPM - CBSE Teacher seeks girl with Rahu /Kethu/ Sani/ in 7th or 8th place. Rajamani, 11/C Sambandam Nagar, Alwarthiru Nagar, Chennai - 600 087. Phone : 486 0731.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 36, 162 (எம்.காம்)., தனியார், 10,000 வரனுக்கு தகுந்த பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஆர். அருணாசலம், 2, P.N.K. கார்டன் முதல் தெரு, (முதல் மாடி), மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4987015.

■ ஆற்காடு முதலியார், அசைவம், ரேவதி, 37, 6', நல்ல நிறம், பிளஸ்டூ, பிஜிடிசிஏ, 4000, தனியார், இதர வருமானம் 1500, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பையனுக்கு பெற்றோர் இல்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களை அனுப்பவும். எல். விஜயரங்கன், 6ஏ, ராச மன்னார் சாலை, விசயராகவபுரம், சென்னை - 600 093.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 32/173/8000 மத்திய அரசு, சென்னை மணமகனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் (செவ்வாய் தோஷமில்லாத - வேறு தோஷங்கள் உள்ள) பெண் தேவை. வி.ஆர். நடராஜன், Flat நெ. 7ஏ, முதல் மாடி, புது எண் 43, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. ஃபோன் : 8419428.

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Utthiratadhi, B.Sc., (Maths) Computer Science, 32/165/6000 Software Company Own House, seeks well employed graduate girl horoscope Bio-data Rajagopalan, 2/3, Sridharan Street, Madipakkam, Chennai - 600 091. Phone : 2420765.

■ Vadagalai, Naithuvakasiyabam, Uthiradam, M.Com., 32/5.4" Rs. 5000/- Audit Officer, Chennai. Reputed Concern Owning Plot (Kancheepuram) seeks suitable bride, employed preferred. S.R. Raghavan, 32/75 Aanaikatti St., Little Kancheepuram - 631 503. Phone : 954112-25819

■ செங்குந்தர் கைதி, 31/5'.10" B.E., (Agr.) MBA I.I.M. அகமதாபாத், சென்னையில் தனியார் துறை பணி, மாதம் 20,000/- வரனுக்கு முதுநிலை அல்லது தொழில்துறை படிப்பு படித்த பெண் தேவை. வரனுக்கு உடலில் சற்று வெண்புள்ளிகள் உள்ளது. விருப்பமுடையவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள தங்கவேலு, எம்.பி. 53, 3வது தெரு, முதல் செக்டார், கலைஞர் கருணாநிதி நகர், சென்னை - 600 078. ஃபோன் : 471 49 86.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, பிகாம், வங்கி

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

வேலை, 33/165 மத்திய மாநில தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஆர். மீனாட்சி, நெ. 1, பட்டம்மாள் தெரு, கிருஷ்ணாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், புனர்பூசம், 40, 5.4", 6000, சதர்ன் ரயில்வே சென்னை. கால்களில் (filerial) வீக்கமுள்ள சிகிச்சை பெற்று ஆரோக்கியமாக உள்ளவருக்கு படித்த, பரந்த மனமுடைய குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தி நிரம்பிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜி கணபதி ஐயர், 56, வெள்ளாளத் தெரு, அயன்புரம், சென்னை - 23.

■ Iyer, Kousikam, Punarpoosam, 45/165/5,000 (B.A.) Legal Divorcee, Own House, Business, Simple marriage, No demands, No dowry, Other Brahmins/Caste (Vegetarian) Acceptable. Send Horoscope, Photo : Ananth, 2/7, Suseela Nagar, Kelambakkam - 603 103.

■ Vadamal, Bharathwajam, Kettai, 30/178 M.Sc., (Phy) 12,000 Hindustan Lever Seeks good looking graduate girl. Reply with horoscope to Ramachandran C17 Dos Housing Colony, New Land, Domlur, Bangalore - 560 071. 080-5357787.

■ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Anusham-4, 35/170/6000, B.A., Dip Computer, Hardware, Customer Service Representative, Hyderabad, seeks employed girl. Subsect no bar. Ramachandran, Prerana Towers Flat No. 202, Old Mirzalguda, Secunderabad - 500 047.

■ Iyengar Diploma, Legal divorcee, Boy 43, Kousigam, Uttiradam, Small Business, Owns 3 Bed Room Flat Ashok Nagar no issues. Girls, widows, Divorcees unmarried Contact : Nirmala Prasad B-6 Asiana Apart II St., Venus Colony, Alwarpet, Chennai - 600 018.

■ Iyer, Athreya, Revathi, 36/ 5.7", M.Sc., Phd., working US, Legal Divorcee without issues. Fair, God fearing, seeks graduate, home-loving girl. Subsect acceptable. Jayaraman, 35 AGS Colony, Alwarthiru Nagar, Chennai - 600 087.

■ Alliance for Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Punarpoosam, Software Engineer, Delhi, 28/5.6" Preferred professionally qualified girl. Contact : S.R. Srinivasan, 51, Partap Nagar, Near Hari Nagar, New Delhi - 110 064. Telephone : 514 7948.

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, ஆயில்யம், 31/166/9600 எல்.ஐ.சி., சென்னை பி.காம்., பட்டதாரிக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பையனின் இடது காலில் மிகச் சிறிய போலியோ பாதிப்பு இருந்தாலும், பார்ப்பதற்கு லட்சணமாகவும், பிறரைப் போல் சாதாரணமாக செயல்படுபவர். வைத்தியநாதன், 10 (6) முதல் குறுக்கு, வெங்கடேஸ்வரா நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087.

■ Good-looking girl for Boy, Vadamal, Kousigam, Revathi, DME 30/172 Engineering Executive Multinational Company Chennai. 35,000/- p.m. Subsect no bar. K.Ramadoss, 88-A Harikrishnan Street, Saligramam, Chennai - 93.

■ Vadamal, Koushikam, Pooram 35/168, M.Tech., Diploma in Russian Language, Rs. 7500/- Private Firm seeks graduate employed girl. Send horoscope details. T.S.Thyagaraja Iyer, 1, Rajaji Street, Shivaji Nagar, Pondicherry - 6.

■ Vadamal, Koushikam, Kirthigai, 34/163 M.Com., Officer, Reputed firm, Bangalore Rs. 9000/- seeks graduate girl employed with transferable job to Bangalore. Send horoscope to T.S. Thyagarajan, 1, Rajaji Street, Shivaji Nagar, Pondicherry -6.

■ Vadamal, Koushikam, Kettai, 32/163/ICWA/Officer 8000 MNC Pondicherry seeks graduate girl preferably employed. Send horoscope details to T.S. Thyagaraja Iyer, 1, Rajaji Street, Shivaji Nagar, Pondicherry.

■ Vadamal, Koushikam, Ayilyam, 28/165/B.Sc., (Chemistry) GNIIT, Software Professional/Reputed firm, Florida, U.S.A. seeks Software professional Brahmin girl, fair, slim, above 5 feet, aged 24 to 27 willing to settle in USA. Send horoscope to T. S. Thyagarajan, 1, Rajaji Street, Shivaji Nagar, Pondicherry - 6.

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், 1973, 165 செ.மீ., உத்திரம்-1, டெபுடி மானேஜர். தி பிராஜெக்ட்ஸ் இன்பர்மேஷன் டெக்னாலஜி, எம்.என்.சி., புதுடெல்லி 20,000/- வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ்.எம். சுப்பிரமணியன், 2/3, நெற்குன்றம் பாதை, வடபழனி, சென்னை - 26. ஃபோன் : 044/4729797

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Bharani, 28,5.7", Computer Diploma, Deaf & Dumb, Canara Bank, Bangalore, Own House, V.fair, seeks alliance from suitable girl. Subsect no bar. Ph :5230 874. S. Sivakumar S/o S. Swaminathan, 16, Lakshmi Nivas, Near Deepa Nursing Home (PO) Marathahalli, Bangalore - 37.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, AMIE/28/169cm/Business, 20,000p.m. seeks good-looking graduate preferably employed girl. Subsect no bar. No expectations. Reply with horoscope to N. Sundaram, 23, Venkatachalam Lane, Karur - 639 001. Phone : 04324-33131.

■ Caste No Bar. (Nesavallar) M.Sc., B.Ed., Dip. French, (MBA), 33/168/12,000/- Central Govt. seeks suitable bride. Contact : Jayalakshmi, 687, 9th Cross Street, Periyar Nagar, Ourlaiyan Pet, Pondicherry - 605 005. Phone : (0413)204787. E-mail:Mourouga@frfmail.com

■ Karkathar Saiva Pillai, 26/167, Krithigai, MS, Doing Ph.d., in IIT under Infosys Fellowship Rs. 15,000/- p.m. seeks a good, educated, homely, broadminded bride. Reply with horoscope and Bio-data to 9/G3, 3rd Street, Tansi Nagar, Velacherry, Chennai - 42. Phone : 2434337. msbalan@vsnl.net.

■ Bharadwaj Iyengar, Thengalai, Visakam I, 27/6feet/5000 working in Reputed Computer Co., seeks graduate employed girl. Vadagalai acceptable. N. Parthasarathy, 790/H. North Avenue, Korattur, Chennai - 600 080. Phone : 624 40 70/624 29 20.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், பூரம், வயது 34, கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர், சம்பளம் 5000 புனாவில் நிரந்தரப்

பணியிலிருக்கும் மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். N. Seshadri, TA 2/2, 203, Ajmera Hsg Complex, Pune - 18. Phone : 74 84 647.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Moolam, 1.12.1970, fair, B.Com., 5'.10" Railway Board, Railway Ministry, Confirmed Personal Assistant, Clean habits, preferably Hindi knowing girl, reply horoscope details to T.P. Ganesh, Pocket-B, 19-C, Mayur Vihar Phase-2, Delhi - 91.

■ Vadamal, Srivatsam, Kettai-4, 27/175/Graduate/HDSE/Certified System Administrator Computer professional in Chennai Rs. 5000/- seeks educated homely girl. Subsects acceptable. Reply : G. Sangameshwaran, 3, Pillayar Koil St., Sekkalai, Karaikudi - 630 002. Ph : 424 109.

■ Vadamal, Sandalya Uthirattadhi, 28/162/7000 DME Auto Cad Computer trained Assistant Manager, Mumbai firm seeks educated employed girl. Manganallur Ramanathan, 18, Kannagi Street, New Perungalathur, Chennai - 600 063. Phone : 237 7130.

■ Padma Saliyar, Muthu Maharishi, Uthiradam 4th padam, 5.5feet, B.Sc.,/Private/7000, 32/Legal Divorcee without encumberance boy seeks suitable girl. Subsect no bar. R. Soundararajan, 4, 14th Street, Vinobaji Nagar, Hastinapuram, Chennai - 600 064. Ph : 22 32 284.

■ வடகலை, ஷடமர்ஷணம் உத்திரம் 36, பிஎஸ்., தற்சமயம் வேலை இல்லை. தொண்டுள்ளம் சேவை மனப்பான்மை கொண்ட வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன் டி-86/87 ஹிந்து காலனி 21 வது குறுக்குத் தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

■ Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Uttarattadhi, 35/182/25,000 Assistant Manager RPG Cellelar Chennai seeks graduate girl upto 31/160 employment not necessary. Subsect no bar. Contact : T. Subramanian 'E' Flats, 2 A, 14th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Vadamal, Mandavya, Bharani, 33/5.9/(B.Com.,) Central Govt. LDC, Rs. 7000/- Own House Mumbai. Seeks educated bride employed/unemployed. Apply with photo S. Gopalan, 2/89, Kalanivasal, Kilanilai Post, Pudukkottai Dist - 622 202.

■ பாரத்வாஜம், 24, 165செ.மீ., DEEE, டிப்ளமோ, இளநிலைப் பொறியாளர், 1,50,000 ஆண்டு வருமானம் பெண் பட்டதாரியாகவும் அழகாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி : B. சம்பத், ஆர். குருமூர்த்தி, ஏ/2/336 டவுன்ஷிப், BHEL., திருச்சி - 14. ஃபோன் 55 3001/750 798.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மூலம், 37 வயது, 5'.4", 5000, தனியார் நிறுவனத்தில் உள்ளவருக்கு தகுந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி.,/+2 படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Sumathi Venkatraman, 103-D, PKT-A-3, Mayur Vihar, Phase-III, Delhi-110 096. Phone : 261 0302.

■ Vadagalai, Kousigam, Graduate 35/167/10,000 employed Sundaram Finance/Agent LIC Owns properties. Seeks graduate Chennai employed slim, beautiful bride. Contact :Veeraraghavan, 28, Ramakrishnan Street, Perambur, Chennai - 600 011. Ph :55 15 227.

■ Wanted alliance for Iyer Boy, Vadamal, Bharatwajam, Hastham, 33 years, 6feet, employed M/S Indo-Rama Synthetics(I) Ltd., (MNC), Nagpur, Rs. 7500/- Quarters provided full furnished Admtt. Asstt. Native Nagapatnam Dist. Needs immediate marriage. Subsect no bar. S. Lakshminarayanam, 19/14, Puthur High Road, Trichy - 620 017. Ph : 774 006.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Visagam 4th, 34/5.6', 4000/- Ltd. Co., seeks employed girl. Contact : R.S. Venkatachalam, 23/12, I Cross Street, Trustpuram, Chennai - 600 024.

மணமகன் தேவை

■ Iyer, Vadama, Koundanyam Uthiram (3) 23/160, MA (Clinical Psychology), NIIT Diploma, Mumbai, Trained in Carnatic. Wheatish, seeks suitable alliance groom below 28 years. Employed in North/Abroad preferred. Box No. 26736

■ Iyer, Vadamal, Pouragutsa girl 30/5'.4" Avittam 3rd padam, Good-looking Graduate GNIIT working as trainee faculty NIIT Delhi seeks well settled groom, early marriage. Box No. 26738

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Kettai-4, girl 22/159, B.Com.,(H), ICWA, Computer Diploma, Accounts Executive MNC Delhi seeks well qualified/employed groom age difference 3-6 years. Contact (011)-755 1229. Box No. 26739

■ Vadamal, Kousika Gothram, Poorattadhi, 32 years, 5'.3", employed Rs. 3000/- legal divorcee without encumbrance girl seeks alliance from boys well settled of age between 37 to 40 years. Any subsect, divorcee acceptable. Contact No. 239 8391. Box No. 26740

■ Kannada Madhwa Brahmin, Sandilya/Moolam Trichy based 32/B.Com., CA/Rs. 7000/- Postal Department girl seeks suitable alliance from same community. Desastah no bar. Box No. 26741 Phone : 0431-712254.

■ அழகான தோற்றமுள்ள பட்டதாரி, வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயதுள்ள கவுந்தி, 5.3" உயரமுள்ள தொண்டைமண்டல முதலியார், சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு (ஒரே ஒரு தம்பி அமெரிக்காவில் இன்ஜினியர்) நன்கு படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள நல்ல தோற்றமுடைய சைவ மாப்பிள்ளை. எந்த சைவ வகுப்பைச் சார்ந்தவராயிருந்தாலும் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். தொலைபேசி - (0452)-761823. பெட்டி எண் : 26742

■ Iyer bride 40 looking younger 160cm, very fair, Beautiful, Post-graduate working USA Green Card Holder, Legal Divorcee without Issues invites alliance brahmin Groom qualified well placed USA in Forties with Clean Habits. Divorcee/widower no objection. Box No. 26743

■ Wanted Professionally qualified India/Abroad Boy, Below 26 for girl appeared final B.Sc., Microbiology wishes to Continue studies Haritha, Vadamal Bharani, 161 cm, Contact Tel : 020 4102269, E-mail: mythily.i@usa.net. Box No. 26744

■ Alliance invited for Kerala Iyer Girl, Vadama, Kaushikam, Bharani, 29/165, Pretty, Fair, Slim, Tall, B.Com., with diplomas in Computer Applications, Talented in Fine Arts, Decently employed, Legal Di-

vorcee after a short-lived marriage, no encumberances, from unencumbered Iyer professionals either India/Abroad with clean habits and good family background below 36. Box No. 26745

■ Iyer, Brahacharanam, Bharani 3 pada, 28, 5'.2", D.C.C.P. M.Com final, fair, good-looking seeks well settled B.Tech., MBA, MCA, Computer Software Non-Srivatsa groom from decent families. Age not above 34. Send horoscope Bio-data to Box No. 26746

■ சௌராஷ்டிரா, ஜமக்காளம், சர்பங்க மஹரிஷி கோத்திரம், சுவாதி, B.A., (Corporate), PG Dip e-com ரூ.4500/- 169 செ.மீ., 48 கிலோ, 22 வயது, சிவந்த, சென்னையில் இருக்கும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் டிகிரி/பிஜி படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் 044-5592675 பெட்டி எண் : 26747

■ Alliance invited from grooms of Nadar (Hindu) Community Engineers, Computer Professionals, Merchant, Navy Officers Prefered for a well educated girl 29/156 at Present Working at Tampa Florida U.S.A. Contact No. 044-234 9032. Box No. 26749

■ Alliance invited from professionally qualified and well employed Brahmin bachelors aged 40 to 44 for Bank employed Brahmin Spinster M.A., M.C.A., CAIIB. Send Bio-data horoscope and family details to Box No. 26750

■ Iyer, Haritha Chithirai, 35/160 PSU employed seeks qualified well employed Boy. Reply with horoscope to Box No. 26751

■ Alliance from professionally qualified well employed groom age within 40 for Iyer 34, M.Com., B.Ed., unencumbered innocent Legal Divorcee working as teacher living with parents at Madras. Caste no bar. Contact Box No. 26752

■ Wanted Vadama Non-Srivatsa professionally qualified Kerala Brahmin boy for 29/168cms/Visakam/MBA (Finance) Systems Analyst, Chennai. First marriage not consummated. Legal Divorcee. 044-8142465 kna_narayanan@usa.net Box No. 26754

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம் (தனுசு), 26, (பிகாம்.) டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், Data entry operator மணமகளுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். P.R. Ramasamy ஃபோன் : 641 4393 பெட்டி எண் : 26755

■ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam Gothram, Mirugashirsham, 25/5.1", B.E. (E&T), Seeks Non-orthodox, professionally qualified and well employed groom from India/Abroad. Subsects no bar. Contact Box No. 26756 Phone : 044-4617573.

■ பிராமின் குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) மார்க்கண்டேயம், ஆயில்யம், 26/150 செ.மீ., பிஎ., சென்னையில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், இதே இனத்தில் படித்த தகுதியான பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் அனுப்புக. ஃபோன் : 04256-34531 பெட்டி எண் : 26757

■ Tirunelvelly Saiva Pillai B.E., Swathi, 26/171 Software professional at Reputed firm Chennai seeks Tall well qualified decently employed groom. Apply Box No. 26758 Phone : 04565 486340.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம் 2-ம் பாதம், 25/5.5" எம்காம், 6000/- தனியார் கம்பெனி பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26759

■ Tamil, Hindu Adidravida 27/152, Mrigasirisham, Vishnu Gothram, Good-looking teacher Pune ₹2,000 Annually seeks same community groom. well qualified with any good profession. Box No. 26760

■ Seeking Hindu, Nadar groom for Chennai based Hindu, Nadar girl, 29 years, 158cm, very fair, slim, B.Sc., Chemistry, Send Bio-data, horoscope to Box No. 26761

■ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthirattadhi, aged 25/165cms, M.Sc., M.Phil., Java, E-Commerce girl, from well settled family seeks alliance from suitable Boy. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 26762

■ Iyer, Vadamal, Naithruba-kashyapa, Avittam, 26/163, M.Com., fair girl seeks well-educated handsome groom below 31, from same subsect. Box No. 26763

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 3ம் பாதம், 3.10.1968 153செ.மீ., எம்எஸ்ஸி., (பிஸிக்ஸ்) சென்னையில் உத்தியோகம், பெண்ணுக்குச் சமமான படிப்பு, நல்ல பழக்கமும் சென்னை அல்லது அருகாமையில் வேலை செய்யும் வரன் தேவை. வயது வித்தியாசம் 5. வடமாள் மட்டும் ஜாதகம் விவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26764

■ Pillai + Brahmin parents invite alliance for their fair, good looking daughter, BE/26/155 Homely, pious vegetarian broughtup with Brahmin Culture. Software Engineer in Prestigious firm from handsome, pious kind hearted, Jovial talented MCA/MBA/BE/M.Tech/MS Computer professional below 30 years with neat habits to Box No. 26765

■ Sozhia Vellalar, Revathi, M.Sc., MBA, PGDIB, Oracle, age 27, 12,000/- 169, Seeking alliance from professionally qualified. employed in India or Abroad. Phone No. 04368-20889 Box No. 26766

■ Saiva Vellala Mudaliar (Vegetarian) Sadayam 26/170cms, B.Sc., B.Ed., DCS, fair, tall, homely girl seeks suitable alliance from well settled, Govt/Private employed boys below 30 years. Ph : 04115-22088 (or) 044-5736849. Box No. 26767

■ Iyer Vadamal, Kowsika, Revathi, 1974/160cms, M.A. (Mass Communication) & G.NIIT seeks alliance from well settled PG or Equivalent boys only Vadama. Respond to Box No. 26768 E-mail: t 47 2001@yahoo.com Phone : 040-722 3104.

■ Madhwa Kannada Balaganadu, Ayilyam 4th padam, age 25, M.Sc., Computer Knowledge Oracle and Java. Seeks suitable groom. Subsect no bar. Send horoscope and Bio-data. Contact Box No. 26769

■ Iyer, Vadamal, Haritha Revathi Spinster fair, Highly educated Chennai based Central Gazeted 42/156/17,000 young looking seeks well employed groom. Chennai or transferable. Subsect acceptable. Respond to Box No. 26770

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Visakam (4), Jan 1974 5.5", employed, B.Sc., (Maths), PGDCA (Aptech), T/W (T,E,H), Hindi (Praveen), pious, fair, domestically well trained seeks qualified groom. Subsects acceptable. Horoscope to Box No. 26771

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், 32/பி.காம்., 5000/- காஞ்சிபுரத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பட்டதாரி நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கால் சிறிது ஊனம். போன் : 044-232 1327/2317409. பெட்டி எண் : 26772

■ Alliance invited from parents of well placed Brahmin boys for well accomplished fair, undergraduate, cosmetologist only child adopted daughter of Retd top government official 4-10 Karthigai, Haritha 26 years, Contact :Viswanathan 490 3648 Chennai. Box No. 26773

■ சோழிய வெள்ளாளர், 27/160, மாநிறம், அசுபதி, பி.ஈ., (மின்னியல் மற்றும் மின்னணுவியல்), சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் பணி, மணமகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த, நல்ல வேலையிலுள்ள, Professionally Qualified (B.E., or P.G.) படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும், விவரங்கட்கு, பெட்டி எண் : 26774 ஃபோன் 4482997 (சென்னை) இரவு 8 மணிக்குப் பிறகு. 04565-426607 (காரைக்குடி).

■ Sengunthar/Kaikolar B.A.B.L., 28 years, 4'.8" Poorattadhi I Padam, Junior Lawyer working in Chennai Hight Court seeks suitable employed/business graduate groom below 35 years from any Mudaliar. Box No. 26775

■ Iyer, Ashtasahasram, Sownaka Gothram, Uttirattadi, 23/157 fair, slim, good looking girl, MCS, DCA, seeks well placed PG/Professionals. Subsects acceptable. Phone : 044-4868551 Box No. 26776

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை, 27, 5.4", பி.காம்., பட்டதாரி பெண்ணுக்குப் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 26777

■ பிறப்பு 1.4.1975 கேட்டை நட்சத்திரம்; உயரம் 160 செ.மீ, பி.எஸ்ஸி, பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 3000/- தந்தை பிராமணர், தாய் சைவ செட்டியார் இதே போல் கலப்பு மண தம்பதிகளின் மூத்த மகள், வேலையிலுள்ள பட்டதாரி இந்து சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 26778

■ Alliance for Iyer, Brahacharanam, Athreya, Avittam, Smart 22/163 B.Sc., Hons, NIIT System Analyst in MNC Delhi, from well settled Boys with clean habits. Reply with horoscope and family details to Box No. 26779

■ Madhwa Desistha Marathi Brahmin Kausika, Sathayam, 28 years, 157 cms, B.A. (M.A.) Computer Literate fair, good-looking girl seeks well employed bride-groom. Phone : 239 5543. Box No. 26780

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Moolam, 25/5'.4"/ B.Com., MBA (Fin), fair, good-looking, presently pursuing I.C.W.A. (Inter), seeks professionally qualified groom below 30, preferably settled in Chennai/Bangalore. Reply with horoscope to Box No. 26781

■ Father Madhva Desistha (Marathi) Mother Thengalai Iyengar invites alliance for their only daughter 23/5'/Uthrattadhi, (padam 3) M.Sc., (Bio) M.Phil.,(Bio) Movnabargava, Father and Mother Government employees, good-looking post-graduate working Government/Reputed firm from Madhva/ Iyengar/Iyer. Box No. 26782

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Swathi 24/150cms, MCA (Final year) seeks professionally qualified groom. Subsect acceptable. Box No. 26783

■ Vadagalai Koushikam, Poosam girl 25/5'.6" P.G. seeks Foreign alliance with Boy minimum height 5'.10" and clean habits Kalai no bar. Box No. 26784

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, 24, 5.4", Moolam-2, very fair and good looking, ACA Inter, girl seeks professionally qualified and well settled groom. Subsect no bar. Box No. 26785

■ Iyenger, Kashyabham, Pooram-3, 24/160, B.Sc., B.L.I.S., D.C.A., beautiful girl seeks alliance from good natured, decently employed graduate groom. Kalai no bar. Reply with Horoscope. Box No.26786

■ 29 வயது நிரம்பிய பி.காம். படித்த S.C. வகுப்பைச் சார்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அரசு / தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம்-அனுஷம், ராசி - விருச்சிகம். பெட்டி எண். 26787

■ சைவப்பிள்ளை பெண். மாநிறத்தைவிட கூடுதல் நிறம். 9ம் வகுப்பு படித்த பெண்ணுக்கு, அரசு அல்லது தனியார் துறையில் குறைந்தது ரூ.7000/-க்கு சம்பளம் வாங்கும் மாப்பிள்ளை 40 - 50 வயதிற்குள் தேவை. முதல் தாரமாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண். 26788

■ கார்காத்த வெள்ளாளர், 25/161, பூரட்டாதி, எம்.எஸ்ஸி, (Horticulture) மணமகளுக்கு அதே இனம் வசதி படைத்த நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. டாக்டர், சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் முன்னுரிமை. சு. ஞான தேசிகன், 3/128, 'ஞான நிலையம்', காமராஜ் நகர், மேலக்காவேரி (போஸ்ட்), கும்ப கோணம் - 612 002. போன் : (0435) 420 674.

■ ஹிந்து யாதவா, ரோஹிணி நட்சத்திரம், வயது 33, எம்.ஏ.பி.எட்., மாநிறமான பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. முகவரி: டி. ராதாகிருஷ்ணன், நெ. 219, கந்தாம் தெரு, ஞானமூர்த்தி நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Ayilyam, B.Sc., (Farm. Science) 23/152 seeks well settled, qualified only Vadama grooms below 28-30. S. Sunder Raman, 23-160, R.K. Nagar, Hyderabad - 500 047.

■ பிராமின் குருக்கள், காசியபம், புனர்பூசம், 25,D.Ted., (M.A.) ஆசிரியை, அரசுப் பள்ளி, பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த நிரந்தர நல்ல வேலையிலுள்ள நற்பழக்க வழக்கம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுக்கு எம். முனிரத்னம், 37/26 ராஜாஜி தெரு, வெட்டுவானம் வழி, பள்ளிகொண்டா - 635 809. வேலூர் மாவட்டம்.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 30/155 செ.மீ, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., இளமைத் தோற்றமுள்ள, சட்டபூர்வ விவாகரத்து வாங்கிய, குழந்தை இல்லாத பெண். அரசு (அ) நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் இதே இன மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர், சட்டபூர்வ விவாகரத்தானவர்களும் 40 வயதுக்குள் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : எம். வெங்கட்ராமன், 31, சேக்கிழார் வீதி, கருங்கல்பாளையம், ஈரோடு - 3.

■ Vadama, Nithrupakashyapa Gothram, Anusham, 1974, 5.3"/B.A., Priavate firm Coimbatore, seeks suitable bridegroom. Reply with horoscope, Bio-data to G. Lakshmanan, B-31 'C' Colony, Jothi Nagar, Pollachi - 642 001. Tele:04259-228392.

■ தொண்டை மண்டல ஆதிசைவ வேளாளர், 27/5.3" பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. என். நாராயணசாமி, 3/61-ஏ, பச்சையப்பர் 11 வது தெரு, பாலவாக்கம், சென்னை - 41. ஃபோன்: 492 5383.

■ Iyer, Vathimal, Bharathwaja, Avittam, 4.8.1974, 152 cms, Ph.d., seeks professionally or equally qualified well settled boy. Subsects acceptable. Contact with

horoscope Mrs. V. Jayalakshmi, 84, Elango Nagar, 4th Streeet, Virugambakkam, Chennai - 92. Phone : 377 2826.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், கேட்டை 2ம் பாதம், பி.காம்., Higher Diploma in Software Engineering, (E.Com.), 20 வயது பெண்ணிற்கு, 26 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பி. ஸ்ரீனிவாசன், 13/7 சுரேஷ் நகர், சேலையூர், சென்னை - 600 073.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Swathi, 38 yrs. M.A., 5.3", fair, own house, Delhi Based Central Govt. employed Rs. 8000 girl seeks suitable well placed boys preferably Delhi based. Respond with details to S.S. Moni, B:303, Nagarjuna Apts., Mayurkunj, Delhi - 110 096. Phone : 2712070 & 2714625.

■ Vadagalai, Srivatsam, Swathi 34/5 ft. Pediatrician working as Doctor, Govt, seeks suitable boys from (B.E. MBBS, C.A. Group I Service) below 37 years. Contact : Rajalakshmi Srinivasan, No. 8, Old No. D-37, 17th Cross St., Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 61. Phone : 2325284.

■ ஸ்மார்த்தா கன்னட பிராமணர், அரவத்து ஒக்கலு ஸ்ரீவத்சம், திருவோணம், வயது 29, எம்.எஸ்ஸி., (கணிதம்) பிஜிடிசிஏ/3000 ஹிந்தி மத்தியமா, தனியார் பள்ளியில் கம்ப்யூட்டர் அசிஸ்டெண்ட், தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். சுப்பிரமணியன், 37, கொண்டுரெட்டியார் காம்பவுண்ட், ராஜாஜி தெரு, சாத்தூர் - 626 203. போன் : 04562-64222.

■ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Maham (2), 27/165, Graduate, fair, HGA, LIC, 9000/- Seeks suitable QualifiedVadama Groom only. K.M.Ananthanarayanan, 16, Ellappa Nagar Main Street, Cheyyar - 604 407. 04182-22741.

■ Alliance for Tamil Iyer brides Born 1967, 1969 Owns House US employed high salary Computer Literate from unmarried South Indian Brahmin US employed age 32/39. 958, Second Stage, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010.

■ Mudaliar, Graduate, 23/150/Uthiram Wheatish smart seeks graduate well employed groom. Subsect acceptable send horoscope Gopalan.P. 19, 2nd Street, Ganesh Nagar, Simco Road, Trichy - 620 021. Phone :0431-351933.

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Sathayam, M.Sc., (Maths) & Computer, 23/5.3 Right leg slightly affected by Polio girl seeks suitable bridegroom. K. Kannan, 130, Sethu Road, Vedharanyam - 614 810. Phone : 0436951181

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Uttharattadhi 4th padam, 26, 5'.3", B.A. Eng (Litt) Pvt. employment girl seeks suitable boy. Vavilla Venkata Seshiah, Plot No 20, Rathanapuri, Koyambedu, Chennai - 107.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், 1972, டிசம்பர், 5', வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான +2 தேறிய பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குள் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். கணேசன், எச்/115/510 அண்ணாநகர், டபுள் டாங்க் எதிரில், திருச்சி - 620 026. ஃபோன் : 0431-580 629.

■ Iyer, fair, Slim, Good-looking MBA, well-employed/ 31/157, Seeks MBA/MCA/CA/BE/Phd., well employed, below 38. No Horoscope. Respond : 405.36, Clarke Road, Richards Town, Bangalore - 560 084. e-mail:anchal 601 @ yahoo.com.

■ Wanted groom for Aupamanya Gothram, Iyer girl, B.Com., Diploma Finance, Computer, fair, beautiful Ayilyam 32/168 Mumbai employed. Legal Divorcee. Horoscope optional. Vaidyanathan, 308 Delphin CHS Sector -13, Near Ayyappa Temple, New Panvel - 410 206.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooram 23 years, 5'.4", Diploma in Computer Technology employed as Customer Care Officer Aricel, Salem. Seeks well qualified employed groom. Reply with horoscope to K. Sugavanam, Manager, Central Bank of India, Salem - 636 002. Phone : 40 12 90.

■ Madhva Kannada, Ayilyam 3rd Padam, Haritha Gothram, BBA, Computer ADOA, Visharath, 28/Private 3000/- girl seeks suitable Boy. Kannada/Marathi subsect no bar. K. Ranganathan, Sruthi Apts., 2, Dr. U.V. Saminathan St., New Perungalathur, Chennai - 63.

■ Tirunelveli Saiva Pillai girl, 31, 167cms, fair, Anusham, working in Bombay, Central Govt. Office. Contact : P. Ganesan, 104A, Tukaram Smruti, Gaikwad Wadi, Mahatmaphule Road, Dombivili(W) 421 202. Phone : 0251-405064.

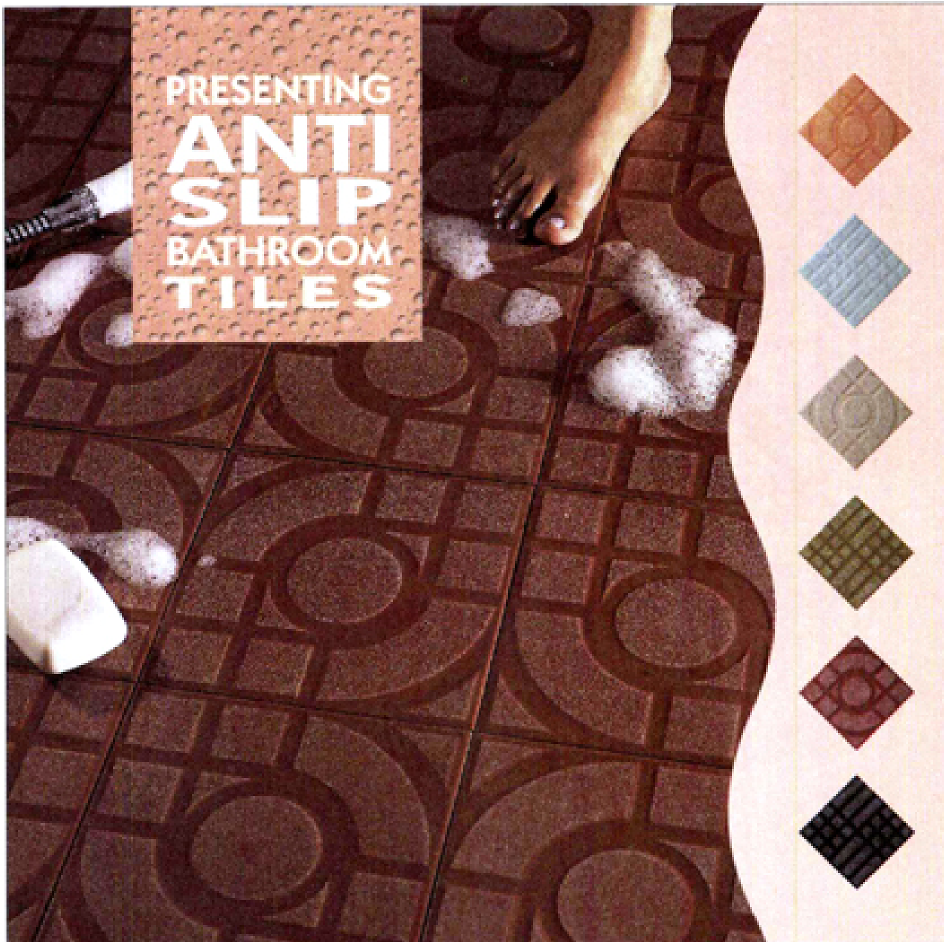
■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீ வத்சம், மகம், வயது 26/5'.1", M.A., D.C.S. சிவப்பு நிறம், 7ல் செவ்வாய், தனியார் பள்ளியில் வேலை, அரசு / தனியார் பணியில், தகுந்த மணமகன் தேவை. S.Veeraraghavan, Flat No.49, Sri Vari Gardens, Teacher's Colony, N.G.G.O. Colony, Coimbatore - 641 022.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Sister Thiruvadhiral, 22, 5.2", doing M.Com., seeks government employee or Professional and Brother Thruvadiral 36/5.7"/+2 Own House, Own Business seeks girl Ph (04172) 58286. Box No. 30694

■ சோழிய வெள்ளாளர், பிஈ., கன்சல்டிங் என்ஜினியர், 32 வயது, ரூ. 10,000 மாத வருமானம் வாலிபருக்கு பெண்ணும், மற்றும் சோழிய வெள்ளாளர், எம்.பி.பி.எஸ். படித்த 25 பெண்ணிற்கும் மணமகன் தேவை. முழு ஜாதகமும், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். டி. செல்லமுத்து குமார், 29வது பிளாக் ரோடு, கதவு எண் 54, கவர்மெண்ட் குவார்டர்ஸ், லாஸ்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி - 3.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)


PRESENTING
ANTI
SLIP
BATHROOM
TILES

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 *
Registered as a Newspaper in Srilanka

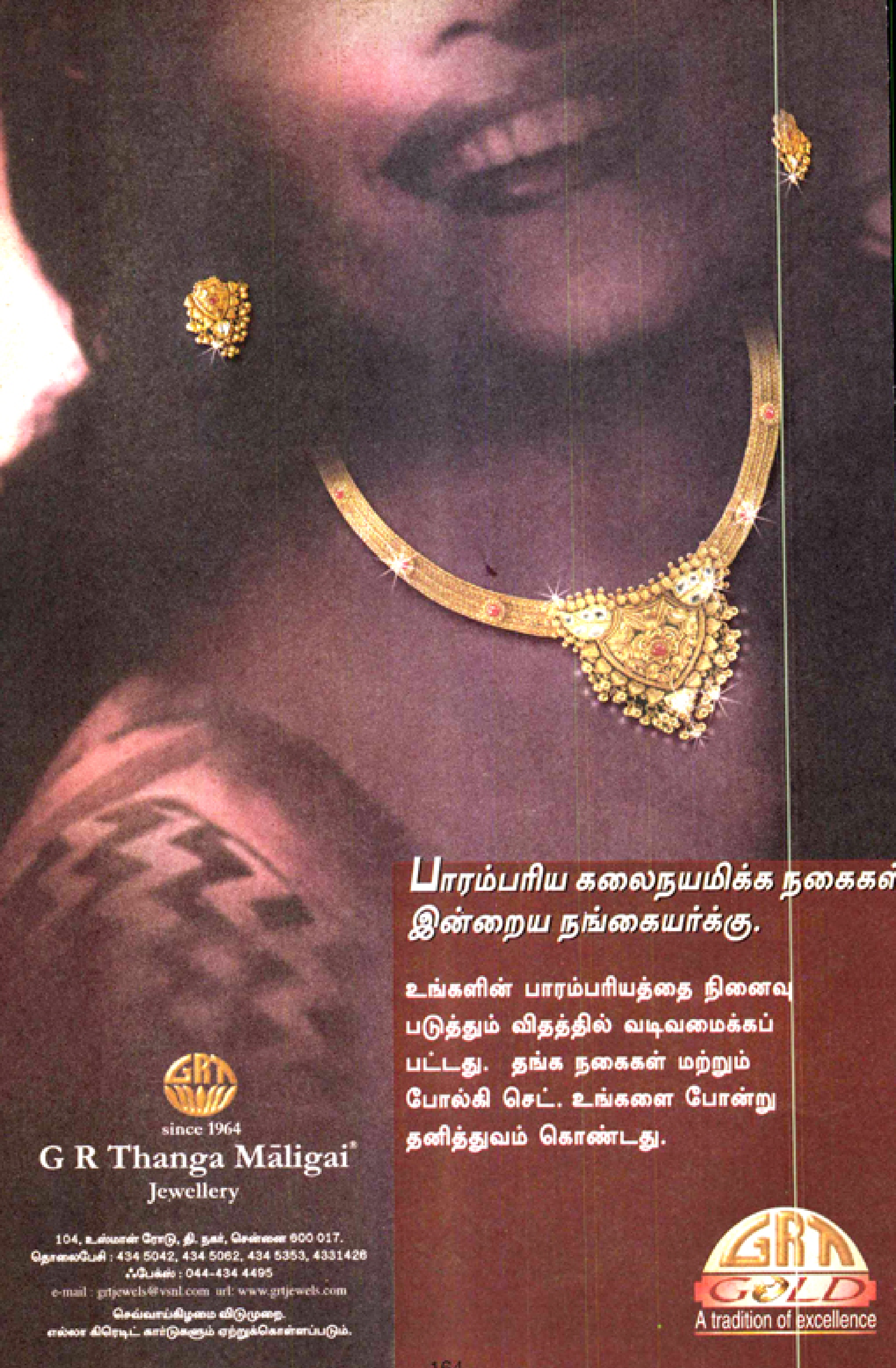


மங்கையர் மலர்



இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II

ஜூலை 2001 இதழுடன் இணைப்பு



பாரம்பரிய கலைநயமிக்க நகைகள்
இன்றைய நங்கையர்க்கு.
உங்களின் பாரம்பரியத்தை நினைவு
படுத்தும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்
பட்டது. தங்க நகைகள் மற்றும்
போல்கி செட். உங்களை போன்று
தனித்துவம் கொண்டது.
since 1964
G R Thanga Māligai®
Jewellery
104, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை 600 017.
தொலைபேசி : 434 5042, 434 5062, 434 5353, 4331426
ஃபேக்ஸ் : 044-434 4495
e-mail : grtjewels@vsnl.com url: www.grtjewels.com
செவ்வாய்கிழமை விடுமுறை.
எல்லா கிரெடிட் கார்டுகளும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
GRT GOLD
A tradition of excellence

ஆரோக்கிய 'மாயாஜாலம்' வேண்டுமா?

இன்றைக்கு நாளுக்கு நாள் நோய்கள் பெருகி மருத்துவமனைகள் எல்லாம் ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்கள் ரேஞ்சில் உயர்ந்து வருகின்றன. இந்த மாதிரி சமயத்தில் 'உங்களுக்கு என்ன மாதிரி நோயாக இருக்கட்டும், எத்தனை நாள்பட்ட நோயாக இருக்கட்டும்... நாங்கள் குணப்படுத்துகிறோம்' என்று ஒருவர் சொன்னால் ஓடிப் போய் வரிசையில் நிற்க மாட்டோமா? அப்படித்தான் சொல்கிறார் இயற்கை உணவு நிபுணர் மூ.ஆ. அப்பன்.

வாழ்க்கையின் ஒரு காலகட்டத்தில் தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மூ.ஆ. அப்பன் எல்லா வைத்திய முறைகளையும் கையாண்டு கடைசியில் இயற்கை உணவுக்கு மாறினார். இவர் இன்று மிக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். இவர் மட்டுமல்ல, மிக ஏராளமான வர்கள் ஏராளமான வியாதிகளில் இருந்து குணமடைந் திருக்கிறார்கள் என்று அறியும் போது வியப்பாக இருக்கிறது. எல்லாம் 'இயற்கை உணவு' செய்த மாயாஜாலம்!



நம்முடைய மதுரை வாசகர் திரு ஆர். ரங்க ராஜன்தான் இந்தச் செய்தியை எழுதியிருந்தார். ''திரு. மூ. அ. அப்பன் எழுதிய 'இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து' எனும் நூலைப் படித்தேன். ஒவ்வொரு பக்கமும் அத்தனை சிறப்பாக இருந்தது. நம் வாசகர்களுக்குக் கட்டாயம் இதைச் சொல்ல வேண்டும்'' என்று எழுதியிருந்தார்.

பிறகு புத்தக ஆசிரியரையும், பதிப்பாசிரியர் விகரு. இராம நாதன் அவர்களையும் தொடர்பு கொண்டபோது மிக மகிழ்ச்சி யோடு புத்தகத்திலிருந்து சில பகுதிகளை நம் மலரில் வெளியிட சம்மதம் தெரிவித்தார்கள். அவர் களுக்கு நம்முடைய நன்றி.

நம்முடைய நீண்ட கால நோய்களையும் நீக்கிக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என வழிகாட்டு கிறார் **மூ.ஆ. அப்பன்....**

பிறகு புத்தக ஆசிரியரையும்,

தலைவலி, இனி போயே போச்!

நான் சைனஸ், ஈஸனோபிலியா போன்றவற்றால் 1981- இல் பாதிக்கப்பட்டேன். உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லாத காரணத்தால் இவ்வியாதிக்குக் கடைசி வரை மாத்திரை மருந்தே சாப்பிட வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் கூறினார்கள். ஆனால் உணவு மாற்றம் பற்றி யாரும் கூறவில்லை.

1984 இல் மகரிஷி. மகேஷ் யோகி தியான நிலையத்தில் தியானம் பயின்றேன். மன நிம்மதி கிட்டியது.



1980 இல் தலைவலி, அதுவும் தீராத தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்டேன். தியானம், யோகா இவை எதுவுமே எனக்குக் கைகொடுத்து உதவவில்லை. நான் கற்ற கலைகள் என்னுடைய வாழ்க்கையில் பொய்த்துவிட்டன. காலையில் யோகா செய்வேன்.

ஒரு பிரபல பத்திரிகையில் டாக்டர் மணிமாறன் என்பவர் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் போதிலிருந்தே முழு நேர இயற்கையுணவில் வாழத் தொடங்கினார் என்பதை அறிந்தேன்.

நாமும் ஏன் ஒரு வேளை இயற்கையுணவை ஆரம்பிக்கக் கூடாது என சிந்தித்து, காலை ஒரு வேளை இயற்கையுணவை ஆரம்பித்தேன். காலையில் தேங்காய் சில்லுகள் நான்கு, வாழைப் பழங்கள் ஐந்து சாப்பிட்டேன். கேரட், பீட்ரூட் என பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டேன். பத்து நாட்களுக்குள் பத்தாண்டுகளாக இருந்த தலைவலி மாயமாய் மறைந்து விட்டது.

முதல் மூன்று மாதங்கள் ஒருவேளை இயற்கையுணவு சாப்பிட்டேன். இரண்டு வேளைகள் இயற்கையுணவு ஆறு மாதங்களுக்கு முன்புதான் ஆரம்பித்தேன். வாரத்தில் செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் காய்கறிகள் உணவு. என்னுடைய உடல் எடை, உணவு மாற்றத்திற்கு முன்பு தொண்ணூறு கிலோவாக இருந்தது.

இப் பொழுது என்னுடைய உயரத்திற்கு எவ்வளவு உடல் எடை இருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு தான் இருக்கிறது. அவசியமில்லாத சதை குறைந்து விட்டது.

ஒருவேளை மட்டும் சமையலுணவு சிறிதளவே சாப்பிடுகிறேன். அதுவும் சூரிய அஸ்தமனத்திற்குள். அதுவும் மூன்று சிறிய கப்தான். தேவாமிர்தம் மாதிரி இருக்கும்.

இயற்கையுணவு சாப்பிட ஆரம்பித்த பிறகு மருத்துவரிடம் சென்றதே கிடையாது. ஒரு மாத்திரை, மருந்து கூட சாப்பிட்டது கிடையாது. இரு வேளை இயற்கையுணவிற்கே இவ்வளவு உடல் நலமென்றால், முழு இயற்கை உணவிற்கு மாறினால் கேட்கவே வேண்டாம். நாற்பது வயதிற்கு மேல் கண்டிப்பாக முழு இயற்கையுணவிற்கு மாறி விடுவேன்.

காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து ஆறு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கிறேன். காலைக் கடன்கள் கழித்து விட்டு, வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் காயகல்பப் பயிற்சி ஐந்து நிமிடங்கள், எளிய உடற்பயிற்சி இருபது நிமிடங்கள், தியானம் இருபது நிமிடங்கள் செய்கிறேன். காலை எட்டு மணியளவில் காய், கனிகள் அல்லது தேங்காய், பழங்கள் சாப்பிடுகிறேன். மதியம் இரண்டு மணியளவில் பச்சைக் காய்கறிகள் அல்லது மண்டை வெல்லம் கலந்த சிறிதளவு அவல். மாலை ஆறு மணியளவில் அளவான சமையலுணவு. இரவு ஒன்பதரை மணியளவில் பனங்கற்கண்டு கலந்து ஒரு கப் பால் அல்லது செம்பருத்திப் பொடி கலந்தது. காலையில் சுக்குக் காப்பி அருந்துகிறேன். காபி, டீ அருந்தும் பழக்கம் இயற்கையுணவிற்கு மாறிய பின் இயல்பாக நின்று விட்டது.

இயற்கையுணவிற்கு மாறுவதற்கு முன்பு, அலர்ஜி காரணமாக நான் பாகற்காய் சாப்பிட்டால் மறுநாளே மண்டையிடி வந்து விடும். இது போல் பேரீச்சம்பழம், தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவையெல்லாம் எனக்கு அலர்ஜி உணவுகள். இயற்கையுணவிற்கு மாறியபின், பச்சையாகவும் சமைத்தும் பாகற்காய் சாப்பிடுகிறேன். அலர்ஜி இல்லை. தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு, பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டாலும் அலர்ஜி இல்லை.

என்னைப் பொறுத்தமட்டில் ஆசனம், தியானம் எல்லாவற்றையும் விட இயற்கையுணவே சிறந்த மருந்து. வியாதி வந்தவர்கள் கண்டிப்பாக ஆசனம் போட முடியாது. இயற்கையுணவு மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் பரவட்டும். உணவுப் பஞ்சம் தீரட்டும்.

– கே. கோமதி நாயகம்.

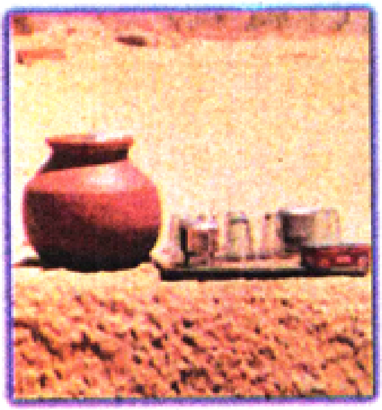
பறவைகள், விலங்குகள் எவ்வளவு தூரம் பறந்து அலைந்தாலும், நடந்து ஓடினாலும் அவைகளின் உடலில் வேர்வையே ஏற்படுவதில்லை. மனிதனின் உடலில் மட்டும் சொல்லவொண்ணாத வேர்வை கொட்டி ஊற்றுப் பெருக்கெடுத்து துர்மணம் வீசுகிறது. எனவே இத்தகைய இயற்கை அடிப்படைகளே சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் சரியில்லாத - தவறான - அழுக்கு உணவுகள் என்றும், சமைக்காத பச்சையான இயற்கையுணவுகள் அனைத்தும் சரியான தூய்மையான உணவுகள் என்றும் நிரூபிக்கின்றன.





SPACE LAW: வெளியூர்களில் உற்பத்தியாகிய இயற்கையுணவை விட உள்ளூரிலேயே உற்பத்தியான தேங்காய், பழங்கள் முதலிய இயற்கையுணவை உண்ணுதல் உயர்வுடையது. இத் தத்துவம், 'Space Law' என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது.

காலையில் எழுந்ததும் தண்ணீர்



இந்த நோய்க்கு இந்தப் பழங்கள், இந்தக் காய்கறிகள், இந்தத் தானியங்கள், இந்த மூலிகைகள் உண்ண வேண்டும் என்று கூறும் கருத்தினை இயற்கை வழிப்படி ஆய்வு செய்தால், அது தவறான கருத்து.

எனவே எந்த நோயினரும், தனக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய, தனக்கு விருப்பமான, தான் வாங்கக்கூடிய பொருளாதார வசதிக்கேற்ப எந்தக் கொட்டைப் பருப்புகளையும் (தேங்காய், வால் நட், அக்ருட், பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு போன்றவை - Nuts) எந்தப் பழங்களையும், எந்தக் காய்கறிகளையும், எந்தத் தானியங்களையும், எந்த மூலிகைகளையும் பெற்று, உண்டு வாழ முயன்றால் எந்தப் பிணியும் நீங்கும்.

இயற்கையில் பறவைகள், விலங்குகள் அவ்வாறுதான் உண்டு வாழ்கின்றன. தான் பறந்து அல்லது நடந்து செல்லுமிடங்களில் உள்ள பழங்கள், தானியங்கள், இலை தழைகள், புற்கள் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக உண்டு செல்கின்றன. அதுபோல் நாமும் ஒவ்வொரு வகையாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பல வகை இயற்கை உணவுகளையும் உண்பதே சாலச் சிறந்தது. இதற்குப் பதில் பல வகையான இயற்கையுணவுகளையும் 'மிக்சர்' அல்லது 'அவியல்' போல் கலந்து கலப்புணவாக உண்ணுவது சிறப்புடையதல்ல.



அதிர்ஷ்டம் உங்கள் பெயரிலே

அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடம்

ஒரு மனிதனுக்கு அயராத உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, தர்ம குணம் போன்ற நற்பண்புகள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்று நன்கு தெரிகிறது.

அதிர்ஷ்டம் என்பது ஒவ்வொருவரின் பெயரிலும் கையெழுத்திலும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் கூற்றுப்படி சரியாக பெயரையும், கையெழுத்தையும் அமைத்துக் கொண்டால் நீங்கள் என்றென்றும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளை குவிப்பீர்கள்

நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் மேக்பவர், தொழில்வசியம் ஆகிய விஞ்ஞான ஜோதிடத்தின் மூலம் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், கணவன் - மனைவியர் இடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத் தடை, முன்னேற்றத்தடை, மனபயம், புகழ் இல்லாமை, தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகுதல், மாந்திரீக பாதிப்பு, விரக்திநிலை, பணம் இருந்தும் மனநிம்மதி இல்லாமை போன்ற அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் நிரந்தர தீர்வு காண முடியும்.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு 28, 29, 38, 39, 40, 58, 16, 32, 35, 25, 44, 18, 62, 67, 49 ஆகிய எண்களில் பெயர் இருக்கக்கூடாது அப்படி இருந்தால் வரவுக்கு மீறியசெலவுகளும், ஆட்கள் நிலையாமை, வீண் வழக்கு, தொழில் நஷ்டங்களை உண்டாக்கும். கூட்டு எண் 2,3,4,7,8 வரும் பெயர்களும் ஆகாது. இதிலிருந்து விடுபட அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தல் தொழிலில் பூரண வெற்றியையும் நிகரற்ற லாபத்தையும் பெறலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளும் நாளின் தேதி எண் (தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும்) கூட்டு எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் குழப்பங்களும், தோல்வியும், கெட்ட சம்பவங்களும் நடந்து கொண்டே இருக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறுமாங்கல்ய பூஜை (மறுமலர்ச்சி திருமணம்) செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் நல்ல சிறப்புகள் உண்டாகும். தொழில் விருத்தி, செல்வ செழிப்பு, சுகம் போன்ற நல்ல சம்பவங்கள் நடக்கும்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் என்பது ஏற்கனவே இருக்கும் பெயரில் மிகச் சிறிய குறியீடு செய்வது மட்டுமே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. அதிர்ஷ்டப் பெயரால் இவ்வுலகில் எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவிக்கலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் மாற்றி வெற்றி பெறலாம்.

பெயரில் RAN-ல், THI-ல், DI-ல், IS-ல், SH-ல், ZHI-ல், YAM-ல், LI-ல், GO-ல், GAN-ல், DU-ல், DO-ல், BOO-ல், LO-ல், DRA-ல்,முடியும் பெயர்கள் அனைத்தும் தீய சக்திகளைக் கொண்டதாகும். இச் சக்தியை நீக்கி அதிர்ஷ்ட சக்தியை பெயரில் சேர்த்துக் கொண்டால் அரிதான வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அழகான (மனைவி) அன்பான கணவன், அறிவுள்ள குழந்தைகள், நிலையான தொழில், நிம்மதியான வாழ்வு, பணம், பதவி, புகழ் எல்லாவற்றையும் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழலாம்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைக்கும் போது 12 வகை காரணங்களையும் 5 வகையான இயக்கங்களையும் சரியாகக் கணக்கிட்டு அமைத்தால் பூரண வெற்றி கிட்டும்.

அதிர்ஷ்ட பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், செய்தொழிலில் வெற்றிகளைப் பெறலாம். இது பூரண (அறிவியல்) விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கலை ஆகும்.

உலகில் பிறந்த அனைவரும் இக் கலையின்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டால் அனைவரும் மிகப்பெரிய அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

வாழ்வில் முன்னேற வாங்கிப் படியுங்கள் **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" (நியூமராலஜி நூல்)** அனைவரும் அறிய வேண்டிய அற்புதமான நூல். எங்கும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர்.பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம்,
கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி)-638459
கோவை மாவட்டம்.
போன் - (04254) 87258

email: ajetraj@md5.vsnl.net.in
website: www.jothidaulagham.com

வார விடுமுறை: **புதன், வியாழன்**



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்-படியுங்கள்

பறவைகளுக்கு வேர்க்கிறதா?

பிற மருத்துவங்கள் அனைத்தும் உடலின் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய்களை, குறிப்பிட்ட உறுப்பின் பெயரால் அழைத்து பல் வேறு நோய்களாகப் பிரிக்கின்றன.

எடுத்துக்காட்டாகக் கண்ணில் நோய் வந்தால் கண் நோய், பல்லில் ஏற்பட்டால் பல் நோய், செவியில் தோன்றினால் செவிநோய். இது போன்று தலை நோய், மூக்கு நோய், இதய நோய், நுரையீரல் நோய், கல்லீரல் நோய், வயிற்று நோய், சிறுநீரக நோய், விரை நோய், மூல நோய், மற்றும் பல்வேறு பெயர்களில் நோய்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அவ்வாறு பல்வேறு நோய்களுக்கேற்ப பல்வேறு வில்லைகள், ஊசிகள், மருந்துகள், மூலிகைகள் என பல்வேறு மருத்துவ முறைகள், பல்வேறு மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கேற்ப நடை முறையில் உள்ளன.

ஆனால் உண்மை என்னவெனில், தவறான உணவுகள் உண்பதால் உடலில் அழுக்குகள் நிறைய சேர்ந்து எந்த உறுப்பு பலவீனமாக உள்ளதோ அவ்வுறுப்பில் படிந்து, அவ்வுறுப்பைத் தாக்கி, நோய் எனும் பெயரில் அவ்வுறுப்பில் பழுது ஏற்படச் செய்து தவறாக உடல் இயங்குகிறது. சரியான உணவுகள் உண்பதால் உடல் உறுப்புகள் சரியாகச் செயல்பட்டு, உடல் சரியாக இயங்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, இயற்கைக்கு மாறாக நெருப்பில் சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் தவறான உணவுகள், அழுக்குள்ள உணவுகள். எனவே சமைத்துண்ணும் பழக்கமுடைய மனிதனின் சிறுநீர், மலம், வேர்வை, உடல் அனைத்தும் அழுக்குள்ள உணவுகளை (சமைத்த உணவுகளை) உண்பதால், துர்நாற்றம் வீசக்கூடிய இயல்புடையதாகி



விட்டன.

பச்சையாகத் தின்னும் பறவைகள், விலங்குகள், மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களின் சிறுநீர், மலம் (தூய்மையான உணவு களை உண்பதால்) துர்நாற்றமில்லை.

பசு மாட்டின் சாணம் கொண்டு பிள்ளையார் பிடிப்பதும், பசுமாட்டின் சிறுநீர் மதச் சடங்குகளின் போது புனிதம் கருதி வீடுகளில் தெளிக்கப்படுவதும் நம் நாட்டில் பழக்கமாக உள்ளது.

தவறான, அழுக்குள்ள சமைத்த உணவுகளால்தான் மனிதனுக்கு அனைத்து உடல், உள நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. அழுக்கு உணவுகளை உண்பதால்தான் மனிதனின் மூளையிலும் அழுக்குகள் நிறையப் படிந்து மனிதனை கற்பழிப்பு, கொலை, கொள்ளை, பகை, லோபம், வெறி முதலிய தீய செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுகிறது.

சரியான - சமைக்காத - பச்சையான - தூய இயற்கையுணவுகள் உண்ணும் பறவைகள், விலங்குகளுக்குக் கண் நோய், பல் நோய், செவி நோய், தலை நோய், மூக்கு நோய், இதய நோய் என எதுவும் வருவதில்லை.

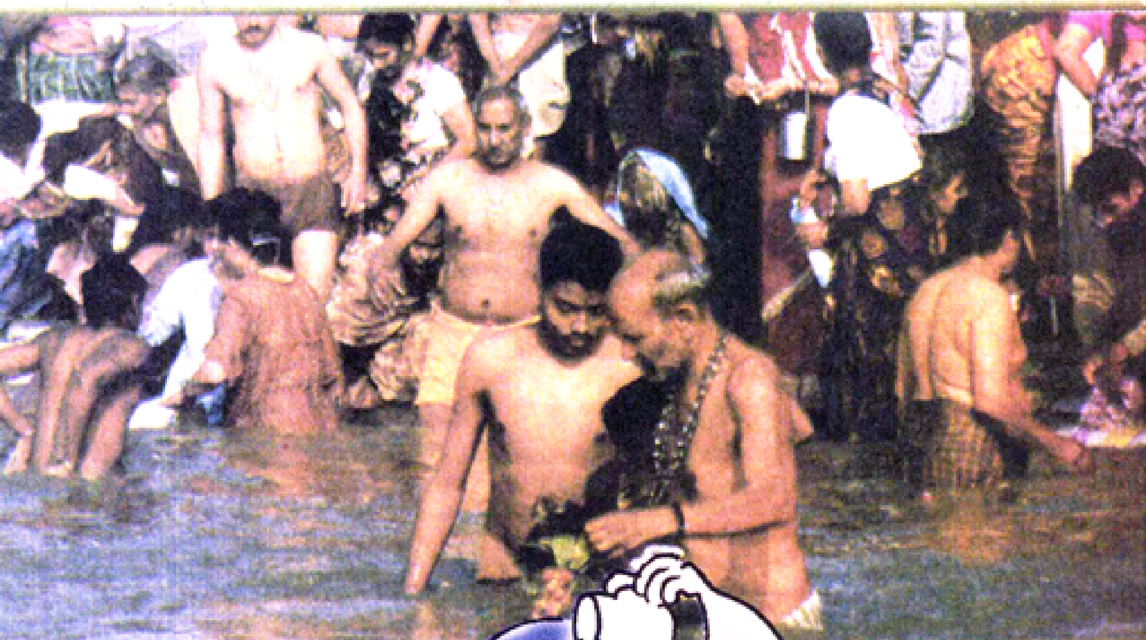
தவறான - சமைத்த - அழுக்கு உணவுகளை உண்ணும் மனிதனுக்கு மட்டும்தான் அத்தனை நோய்களும். இயற்கை உணவு உண்டு வந்தால் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற நோயை, எந்நோய் என எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் மற்றும் இதர மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து நோய் நாட வேண்டிய அவசியமில்லையென இயற்கை விதி நமக்கு நன்கு போதிக்கின்றது. எந்நோய் என நோய் நாடுவது பொருளாதார விரயம், கால விரயம், சக்தி விரயம் மற்றும் பல விரயங்களை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதும் தெள்ளத் தெளிவாகின்றது.

மேலும் நோய் நாட ஆய்வு செய்யும் கருவிகள் மூலம் நமது உடலினுள் செலுத்தப்படும் செயற்கைக் கதிர்கள், நமது உடலுக்குள் இருக்கும் உள்ளுறுப்புகளைத் தாக்கி பாதிக்கச் செய்கிறது.

ஜலத்தில் தோஷமா, ஜலதோஷமா?

மனிதன் வெளியூர்த் தண்ணீரில் குளித்தால் அல்லது குடித்தால் ஜலதோஷம் ஏற்படுகின்றது. மனிதனது உடலில் தோஷத்தை வைத்துக் கொண்டு, ஜலத்தில் தோஷம் ஏற்பட்டு விட்டதாக நீதியில்லாத ஜலத்தின் மீது பழிபோடுகின்றான். சிறிது நேரம் வெயிலில் அலைந்து திரிந்து வந்தால் தலைவலி ஏற்படுகின்றது.

இதன் உண்மையென்னவெனில், மனிதன் தவறான உணவுகள் உண்பதால் உடலில் அழுக்கு சேர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இந் நிலையில் சூரிய ஒளியில் அவன் உடல் தோயும் வண்ணம் வெளியில் உலாவும் போது, சூரிய ஒளி மனிதனது உடலில் ஊடுருவிப் பாய்ந்து, உள்ளேயுள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றி, உடலைத் தூய்மை செய்யும் நிகழ்ச்சியைச் செய்கிறது.





இவ்வாறு அழுக்கு வெளியேறி உடல் தூய்மை பெறும் போது தலைவலி, காய்ச்சல், சளி போன்ற உபத்திரவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனை ஆங்கிலத்தில், 'Elimination crisis' எனக் கூறுகின்றனர். சிறிது பொறுமையாக தலைவலியைப் பொறுத்துக் கொண்டு இருந்தால், அழுக்குகள் வெளியேறிய சில நாட்களில் தலைவலி போன்ற நிகழ்ச்சிகளும் மறைந்து விடும். பின்னர் எவ்வளவு சூரிய ஒளி பட்டாலும் அந் நிகழ்ச்சிகள் தோன்றா.

பொறுமையாக சும்மா இருக்க இயலாதவர்கள் எனிமா எடுத்து மலக்குடலில் உள்ள மலத்தை வெளியேற்றி உடலைத் தூய்மை செய்தல், தலையிலும் அடிவயிற்றிலும் ஈரத்துணிப்பட்டி (அல்லது ஈரக் களி மண் பட்டி) போடுதல் போன்ற இயற்கை மருத்துவங்கள் தெரிந்து, நாமே இயற்கை மருத்துவம் செய்தால் விரைவில் சிக்கல்கள் தீர்ந்து விடும். இதை விடுத்து மாத்திரை, ஊசிகளை நாடினால் மேலும் பொருளாதாரச் சிக்கலும் ஆரோக்கியச் சிக்கலும் வளரும்.

ஆதலால் உடல் தூய்மை பெற ஆரோக்கியம் பெற நன்கு சூரிய ஒளி உடலில் படும் வண்ணம் 'சூரிய ஒளிக் குளியல்' (Sun Bath) (மேல்நாட்டவர் போன்று) எடுப்பதே சாலச் சிறந்தது- இயற்கையானது- சிக்கனமானது – சிக்கலற்றது.

காரில் போனால் கூட களைப்பு

இது போன்றுதான் நமது உடலில் அழுக்குகள் சளிகளாக அடைந்து கிடக்கின்றன. நாம் நிறையப் பழங்கள் சாப்பிடும் பொழுது, அப்பழங்கள் நமது உடலைத் தூய்மை செய்யத் தொடங்கும் போது, உடலின் உள்ளே அடைந்து கிடக்கும் சளி அதிக அளவில் வெளியேறுகின்றது. இதனையறியாது, நாம் நிறையப் பழங்கள் சாப்பிட்டதினால் நிறையச் சளி உற்பத்தியாகி வெளியாகின்றது என, நாம் நாடும் மருத்துவர்கள் நம்மிடம் கூற, நாமும் அதை அப்படியே நம்பி, திசைமாறிச் சென்ற பறவைகள் போல, நாமும் திசை மாறித் திண்டாடுகிறோம்.

மேலே கூறியவாறு சூரிய ஒளி, பழங்கள், மற்றும் பச்சைத் தண்ணீர் முதலான பிற இயற்கைப் பொருட்கள் அனைத்தும் நமக்கு ஒவ்வாதவை அலர்ஜி என்ற மருத்துவர்கள் கூற்றை நம்பி ஒதுக்க வேண்டாம். சமைத்த உணவுகள், வெந்நீர், சூரிய ஒளி சிறிதும் படாது கட்டிடத்திற்குள்ளேயே வசித்தல் போன்ற பிற செயற்கை வாழ்வுகள் அனைத்தும் தவிர்த்து, தைரியமாக எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற்று, இயற்கையோடு உறவாடி இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு வாழ்ந்து, வாழ்வில் வெற்றி பெற முயல்வோம்.

பறவைகள் ஒரு நாட்டிலிருந்து பிறிதொரு நாட்டிற்குப் பரந்த கடல் வெளியைத் தாண்டி பறந்து செல்லும் போது அவற்றிற்கு உணவு கிடைப்பதில்லை. உறங்க முடிவதில்லை, ஒய்வு எடுக்கவும் வாய்ப்பில்லை. அவ்வாறு உணவின்றி, உறக்கமின்றி, ஒய்வின்றி கடல் கடந்து தொடர்ந்து பறந்து சென்று மிக நீண்ட தூரம் பயணம் செய்யும் அளவிற்கு ஆற்றல்வாய்ந்தவைகளாக விளங்குகின்றன.

காரணம் அவைகள் பச்சைத் தானியங்களையே தனது உணவாக உட்கொண்டு இயற்கையோடியைந்த வாழ்வு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால்தான்.

ஆனால் மனிதனுக்குச் சிறிது தூரம் ஏதேனும் வாகனத்தில் பயணம் செய்தாலே பிரயாணக் களைப்பு வந்து விடுகிறது. இது போன்று மற்ற உயிரினங்களை ஒப்பிடும் பொழுது மனிதன் அனைத்து வகையிலும் மிகவும் பலவீனமாக உள்ளான்.



கழுகுப் பார்வை!

- எவ்வளவு முதுமையான கழுகும் எவ்வளவு உயரத்தில் பறந்து சென்றாலும் கீழே பூமியில் திரியும் கோழிக் குஞ்சை குறி தவறாமல் கவ்விச் செல்கின்றது. அது போல எவ்வளவு முதுமையான மீன் கொத்திப் பறவையும் எவ்வளவு

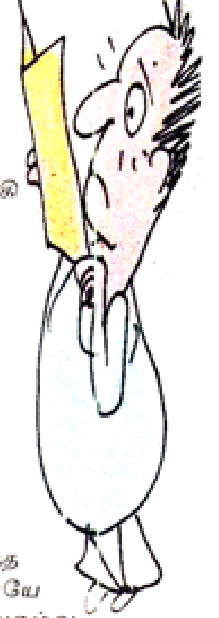
உயரத்தில் பறந்து சென்றாலும் நீருக்குள் ஓடும் மீனைக் குறி தவறாது கொத்திச் செல்கின்றது. அவைகளுக்கு எவ்வளவு முதுமையான போதிலும் கொஞ்சம் கூட கண் பார்வை குறைவு ஏற்படுவதில்லை.

ஆனால் மனிதனுக்கு மட்டும், அதிலும் இளமையிலேயே, கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை, கண் புரை, மாறுகண், குருடு என்று எண்ணற்ற கண் நோய்கள் ஏற்பட்டு மனித இனம் தலைமுறைக்குத் தலைமுறை சிதைந்து வீழ்ச்சியடைந்து வருகிறது. காரணம் மனிதன் தவறான உணவு சாப்பிடுவதால் கண்களில் அவ்வழுக்கு படிந்து இக் குறைகள் ஏற்படுகின்றன.

எலும்பு முறிவு ஏது?

● அணில், எலி, ஓணான், பல்லி, குரங்கு முதலிய எந்தவொரு விலங்கும் அல்லது பறவையும் எவ்வளவு உயர மரக் கிளையிலிருந்து தவறிக் கீழே விழுந்தாலும் மறு விநாடியே எழுந்து, எவ்வித நரம்பு எலும்பு முறிவும் ஏற்படாது ஓடுகின்றன.

ஆனால் மனிதன் நடந்து செல்லும்போதோ, அல்லது குளியலறையில் வழுக்கி விழுந்தாலோ கூட பெரிய அளவில் நரம்பு, எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு, மிகுந்த அளவில் பணச் செலவு செய்து, மாதக் கணக்கில் மருத்துவமனையில் படுக்கையில் கிடந்து, நரம்பு, எலும்பிற்கான மருத்துவச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அளவிற்கு நமது மனித இனம் அழிவுப் பாதையை நோக்கி விரைகின்றது.



● மற்ற உயிரினங்கள் எல்லாம் தங்கட்குரிய இயற்கை உணவை உண்டு இயற்கை வாழ்வில் வாழ்வதால், அவற்றின் நரம்பு, எலும்புகள் வளையும் தன்மை பெற்று முறிவு ஏற் படாது சீராகும் தன்மை பெற்றுள்ளன. மனிதன் சமைத்த செயற்கை உணவுகளையே உண்டு, செயற்கை வாழ்வு வாழ்வதால் அவனது நரம்பு எலும்புகள் முறுக்கேறி எவ் விதச் சிறு பாதிப்பையும் தாங்காது முறிவு ஏற்படுகின்றது.

எனவே மனிதனும் இயற்கையுணவையே உண்டு, இயற்கை வாழ்வு வாழ முயலும் போது, அவனது நரம்பு, எலும்புகளும் முறுக்கேறாமல், பிற உயிரினங்களைப் போன்று வளையும் தன்மை பெற்று, இயல்பாக உடன் சீராகும் நிலையெய்தும்.

அனைத்து நோய்களும் விரைவில் குணம் பெற, காலையில் எழுந்ததும் தண்ணீர் குடித்தல், குளிர்ந்த நீராடல், யோகாசனம் அல்லது எளிய உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல், திறந்தவெளியில் அதிகபட்சம் வாழ்தல், இடையிடையே உண்ணா நோன்பு கொள்ளல், இறை பக்தி, தியானம் செய்தல், குறைந்தது ஒரு வேளை அல்லது முழுவதும் இயற்கை உணவு உண்டு இயலாதபொழுது மட்டும் சமையலுணவை நன்கு மென்று உண்ணல், எளிய உடை அணிதல், உணவு வேளைகளுக்கிடையில் தூய நீர் அருந்துதல் ஆகிய வாழ்க்கை முறைக்கு மாறி, சீரான வாழ்க்கை வாழ முயலுதலே சிறப்புடையது!



அது அது உணவுக்கேற்ற உடல்வாகு





நாளுக்கு நாள் மனிதனுக்கு மட்டும் எண்ணற்ற மருந்துகள், எண்ணற்ற மருத்துவர்கள், எண்ணற்ற மருத்துவமனைகள் பெருகி வருகின்ற நிலையில், எந்தவொரு நாட்டிலும் நோயில்லாத ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதனைக் காண்பது அரிதிலும் அரிதாகி விட்டது.

மனிதனுக்கு மட்டும் ஏற்படும் எண்ணற்ற நோய்களுக்குக் காரணம், மனிதன் மட்டும் தனக்குரிய இயற்கையுணவான கொட்டைப் பருப்புகளும், பழங்களும் (Nuts and Fruits) உண்ணாமல், இயற்கையான தானியங்களையும் காய்கறிகளையும் நெருப்பில் சமைத்து, உப்பு, புளி, காரம் மற்றும் இதர மசாலாப் பொருட்கள் கலந்து இயற்கைக்கு மாறுபாடுடைய உணவாக்கி உண்பதால் மனிதனுடைய உடம்பு இயற்கையில் திரிந்து பிணிகளுக்கு ஆளாகி உயிருக்கு ஊறுபாடு உண்டாகிறது எனத் தெள்ளத் தெளிவாகிறது.

மண் புழுக்கள், மண்ணுளிப் பாம்புகள் மண்ணை தனது இயற்கையுணவாக உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன. பறவைகள், எலிகள், அணில்கள் தானியங்களைத் தனது இயற்கையுணவாக உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன.

தானியங்களை உமி நீக்கித் தின்பதற்கேற்றவாறு அதன் அலகுகள் அமைந்துள்ளன. ஆடு, மாடு, யானை, மான், குதிரை, முயல் போன்ற சைவப் பிராணிகள் புல், இலை, தழைகளைத் தனது இயற்கையுணவாகத் தின்று ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன.

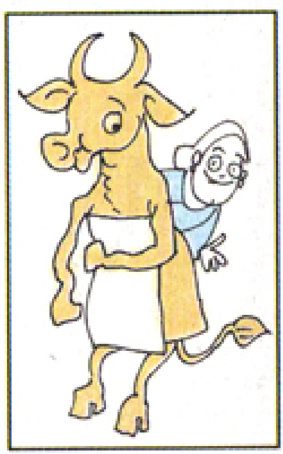
காய்கறிகளைப் புழுக்கள் தின்று ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன.

பூமிக்கடியில் விளையும் வேர்க்கடலை, முள்ளங்கி, கேரட், உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், சீனிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளைப் பூமியைக் கிளறி தின்பதற்கேற்றவாறு பன்றியின் நீண்ட மூஞ்சி அமைந்து பன்றிகள் சுகவாழ்வு வாழ்கின்றன.

புலி, சிங்கம், கரடி போன்ற அசைவப் பிராணிகள் சைவப் பிராணிகளின் இறைச்சியைத் தின்று உடல் ஆரோக்கியம் கெடாது வாழ்கின்றன.

சிப்பன்ஸி, உராங்குட்டான் போன்ற மனிதக் குரங்குகள் கொட்டைப் பருப்புக்களையும் (Nuts), பழங்களையும் தனது இயற்கையுணவாக உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன.





எனவே இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய மண், தானியம், இலை, இறைச்சி, பழங்கள் ஆகிய உணவுகளை நெருப்பிலிடாது பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடிய அனைத்து உயிரினங்களும் எவ்வித உடலுறுப்புப் பழுதும் ஏற்படாது ஆரோக்கியத்துடன் மட்டுமல்ல. ஆற்றல் வாய்ந்த வையாகவும் வாழ்கின்றன.

மனித உடலும் நிலம், நீர், காற்று, வெப்பம், விண் ஆகிய பஞ்சபூதங்களால் ஆனதே. இப் பஞ்ச பூதங்களோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ளும் போதுதான் இம் மனித உடல் அழியாது நிலைபெறும்.

எனவே நிலம் கொடுக்கின்ற இயற்கையுணவுகளை நெருப்பிலிட்டு, சிதைக்காது சாப்பிடும் பொழுது, இவ்வுடல் நிலத்தோடு ஐக்கியமாகிறது. நீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்காது, இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய நீரை அருந்தி வந்தால் நீரோடு இவ்வுடல் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்கிறது.

கிருமிகளால் நோய் பரவுகின்றது என்ற போலிக் கருத்தை நம்பி, பஞ்ச பூதத் தத்துவத்தை பற்றி நீரை நெருப்பில் காய்ச்சி ஏமாறலாகாது. தூய காற்றை நன்கு ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதன் மூலம் இவ்வுடல் காற்றுடன் இரண்டறக் கலக்கிறது. வெப்பம் என்பது சூரிய வெப்பமே. அதிகபட்சம் சூரிய ஒளி இவ்வுடலில் ஊடுருவிப் பாய வாய்ப்புக் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. விண்ணுடன் இவ்வுடல் தொடர்பு கொள்ள, நான்கு சுவர்களுக்கு வெளியே அதிகபட்சம் திறந்த வெளியில் வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த திரு. அர்னால்டு எஹ்ரட் என்பவர் இயற்கையுணவு உண்டு தனது உடலில் பல ஆய்வுகள் நடத்தி, இயற்கையுணவின் அருமை பெருமைகளைத் தனது நூல்கள் மூலமும் மற்றும் 'எஹ்ரட் பவுண்டேஷன்' நிலையம் மூலமும் உலகறியச் செய்தார்.

இவர் நடத்திய ஆய்வுகளில் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாவது, இவர் முழு இயற்கையுணவில் திராட்சைப் பழ உணவில் - வாழும் போது தனது கையில் கத்தியால் சிறிது கிழித்து வெட்டுக் காயம் ஏற்படுத்திய போது அக் காயத்தில் சீழ் வைக்கவில்லை; சிறிதளவு இரத்தமே வெளியேறியது; இரத்தம் தானாக உறைந்தது; அதிக அளவு இரத்தம் வீணாகவில்லை. வெகு விரைவில் அவ்வெட்டுக் காயம் இயல்பாகவே ஆறியது. மேலும் அவ்வெட்டுக் காயத்தில் வலி இல்லை.

சில நாட்கள் கழித்துச் சமைத்த சைவ உணவு உண்டு வாழும் போது, முன்பு போன்ற ஒரு சிறு வெட்டுக் காயத்தை தனது கையில் ஏற்படுத்தினார். அப்பொழுது அவ்வெட்டுக் காயத்திலிருந்து சிறிது அதிக அளவு இரத்தம் வெளியேறி வீணாகியது. அவ்வெட்டுக் காயத்தில் சிறிதளவு சீழ் உண்டாகியது. சிறிதளவு வலியும் இருந்தது. ஆறுவதற்கு சில நாட்களாயின.

பின்னர் அசைவ உணவு உண்டு வாழும் பொழுது தனது கையில் முன்னர் போன்று வெட்டுக்காயம் ஏற்படுத்தியதில், அக் காயத்தில் நிறைய சீழ் உண்டாகியது. அதிக அளவு இரத்தம் வெளியேறியது. வலி அதிகமாக இருந்தது. ஆறுவதற்கு வெகு நாட்கள் ஆயின.

இதிலிருந்து இயற்கையுணவு நமது உடலை எந்த அளவிற்குத் தக்கதாகப் பராமரிக்கின்றது, சமைத்த சைவ உணவு, அசைவ உணவு எந்த அளவிற்குத் தகாததாகப் பராமரிக்கின்றது என்ற பேருண்மையை உலகறியச் செய்தார்.

அடுத்து, 'மலச்சிக்கலே அனைத்து நோய்களுக்கும் மூலகாரணம்' எனக்கூறப்படுகிறது. மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துவது சமையலுணவுதான். இயற்கையுணவு உண்ணும் பொழுது மலச்சிக்கல் இல்லை. 'குடற் சுத்தமே உடல் சுத்தம்'.

ஆம், சமைத்து உண்ணும் போது குடல் சுத்தப்படுவதில்லை. புளிப்பு ஏற்படுகின்றது. செரிமானச் சிக்கல் ஏற்படுகின்றது. இயற்கையுணவு உண்ணும் போது குடல் சுத்தமடைகின்றது, புளிப்பு ஏற்படுவதில்லை. செரிமானம் நன்கு நடைபெறுகின்றது.



திருமதி. கிறிஸ்டின் நோல்பி எம்.டி., எனும் ஆங்கில மருத்துவர் தனக்கிருந்த மார்பகப் புற்றுநோயை ஆங்கில மருத்துவத்தில் குணப் படுத்த இயலாது. இயற்கையுணவு மூலம் குணப் படுத்தி. டென்மார்க் கில் கும்ளிகார்டன் தீவில் 'பழ மருத்துவமனை' தோற்றுவித்து. அம் மருத்துவ மனையில் அனைத்து நோய்களையும் பழங் களாலான உணவு மூலமே குணப்படுத்திக் காட்டினார்.

மேலும் மக்கட் பேறு இல்லாத தம்பதியர் களை அம் மருத்துவமனையில் தங்கச் செய்து பழங்களையே உணவாக அளித்துக் குழந்தைப் பேறு பெறச் செய்தார்.



ஈரான் நாட்டு டெஹ்ரா னில் வாழும் திரு. ஹோராவானே சியன் எனும் முகமதிய அன்பருக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் எல்லாம் இறந்து போயின. எனவே மனிதனுக்கு மட்டும் ஏன் சிசு மரணம் அதிகம் நிகழ்கின்றன? மற்ற இதர உயிரி னங்களான பறவைகள், விலங்கு களுக்கு சிசு மரணம் இல்லையென்று கூடச் சொல்லும் அளவிற்கு வாழ் கின்றனவே. இது எப்படி? என சிந் தனையில் ஆழ்ந்து இயற்கையின் இரகசியத்தை ஆய்வு செய்தார்.

இயற்கையின் வல்லமை குறித்த பல நூல்களையும் கற்றறிந்தார். அவருக்கு விடை கிடைத்தது. மற்ற உயிரினங்கள் தனக்குரிய இயற்கையுணவை உண்டு இயற்கை வாழ்வு வாழ்கின்றன. மனிதன் மட்டும் உயிராற்றல் சிதைந்த நிலையிலுள்ள சமைத்த உணவு களையுண்டு செயற்கை வாழ்வில் தனது பயணத்தை மேற்கொள்கிறான். எனவே மனிதன் மட்டும் சிசு மரணம், உடல், உள நோய்கள், மற்றும் அனைத்து சிக்கல்களுக்கும் ஆளாகித் தனது இனத்தையே சிதைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். எனவே இதிலிருந்து விடுபட வேண்டுமாயின், நாமும் நமக்குரிய இயற்கையுணவுகளான பழங்களையே பெரிதும் உண்டு, அதிகபட்சம் இயற்கை வாழ் வில் வாழ்ந்தால், நாமும் எவ்வித சிக்கல் களுக்கும் ஆளாகாது, இப் பூவுலகிலேயே பேரின்ப வாழ்வு வாழலாம் என்ற பேருண் மையை உணர்ந்தார். உடன் அனைத்து அசைவ உணவையும் விடுத்து, முழு இயற்கை உணவாளரானார்.

அதன் பிறகு பிறந்த, 'அனகிட்' என்ற பெண் குழந்தையையும் பிறவியிலிருந்தே முழு இயற்கையுணவில் வளர்க்கலானார். சிறிது கூடச் சமைத்த உணவு வழங்கவில்லை. உலகி லேயே சிறிது கூட சமைத்த உணவு உண் ணாமல், பிறந்ததிலிருந்தே முழு இயற்கை யுணவில் வளர்ந்து வாழும் முதல் பெண்மணி என்ற பெருமையை அனகிட் அடைந்துள் ளார். அப் பெண்மணி திருமணமாகி ஈரான் நாட்டில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

திரு. ஹோராவானேசியன் எழுதிய, 'பச்சையாக உண்ணுதல்', (Raw Eating) எனும் ஆங்கிலப் புத்தகம், மனிதகுலம் அனைத்தும் படித்து எழுச்சி பெற வேண்டிய - விழிப்பு பெற வேண்டிய உணர்ச்சி ததும்பும் ஒப்புயர் வற்ற உயர் நூல்களில் ஒன்றாகும்.



வர்த்தமானன் பதிப்பகம்
வழங்கும்
மாபெரும் முன்வெளியீட்டுத் திட்டம்

சலுகை, சலுகை மேல் சலுகை, தவணை முறை
ஆகிய அனைத்தும் உண்டு.

ஆழ்வார்களின் அமுதப் பாடல்களான

நாலாயிர
திவ்வியப் பிரபந்தம்

மூலமும் விளக்கவுரையுமாக - 9 தொகுதிகள்

(4,500 பக்கங்களில்)

விலை ரூ.	1000.00
வர்த்தமானன் அறக்கட்டளையினரின் உதவித்தொகை ரூ.	250.00
ரூ.	750.00
முன்வெளியீட்டுச் சலுகை ரூ.	150.00
சலுகை விலை ரூ.	**600.00**

'மயர்வற மதிநலம் அருளப் பெற்ற' ஆழ்வார்களால் திருமாலின் சிறப்பியல்புகளைக் குறித்துப் பாடப்பட்ட தெய்வப் பனுவல் தான் 'நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தம்' ஆகும். திருமாலின் உயர் நலங்களில் ஆழ்ந்தவரால் பாக்களாகப் பாடப் பட்டமையாலும், தெய்வத் தொடர்புடை மையாலும் இது திவ்வியப் பிரபந்தம் எனப்படுகிறது.

இந்நூலிற்கு உரைவகுத்த டாக்டர் இரா. வ.கமலக்கண்ணன் வித்துவான், பி.லிட், எம். ஏ (சிறப்புநிலை) பி.எட், பி.எச்.டி, முதலிய பட்டங்களைப் பெற்றவர். பல ஆண்டுகளாக மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் தமிழாசிரியராகவும், பின்னர் தலைமையாசிரியராகவும் பணியாற்றிய அனுபவம் மிக்கவர். இவரின் 'உலகப் பெருங்கவிஞர் கம்பர்' என்னும் நூல் தமிழக அரசின் முதற்பரிசைப் பெற்றது. தஞ்சைத் தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம் தொகுத்து வரும் பேரகராதிக்கு 'முதலாழ்வார் பாசுரங்கள் மூந்நூறுக்கும்' இவர் 'சொல்லடைவு' அமைத்துக் கொடுத்துள்ளார். திருமலை திருப்பதி தேவஸ்தான மாத வெளியீடான 'சப்தகிரி'யில் இவரது வைணவ சமயம் பற்றிய கட்டுரைகள் பல இடம் பெற்று வருகின்றன. 'ஆலய தரிசனம்' மாத இதழிலும் இவரது கட்டுரைகள் வெளிவருகின்றன.

இப்படியாக எழுத்தாற்றல் அனுபவமும், சென்னை வானொலியில் சமய இலக்கியப் பேருரைகள், பல வைணவ மாநாடுகளில் சிறப்புரையாற்றிய அனுபவமும், 40 ஆண்டுகளாக இவர் சேகரித்து வைத்த ஆய்வுச் செய்திகளுடன், சம்பிரதாய நூல்களை வல்லார் வாய்க் கேட்டும் பெற்ற அனுபவ அறிவும் சேர்ந்து உருவானது தான் இந்த நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்த விளக்க உரை.

4000 பாடல்களுக்கும் விளக்கவுரை மற்றும் சிறப்புரையும் என்று அமைக்கப்பட்ட இந்நூலின் தொடக்கத்தில், உரையாசிரியர் எழுதிய "நூலினைப்பற்றிய செய்திகள்" என்னும் பகுதி விரிவான முன்னுரையாக, நூலிற்கு முத்தாய்ப்பாய் அமைகிறது.

தபாலில் பெற

சலுகை விலையான ரூ.600 இல் ரூ.300 (M.O / DD) மட்டும் 7.7.2001 க்குள் அனுப்பிப் பதிவு செய்து கொள்க. 6.8.2001 லிருந்து பணம் வந்த வரிசைப்படி 9 தொகுதிகளும் V.P.P.யில் அனுப்படும். மீதித் தொகை ரூ.300, தபால் மற்றும் கட்டுச் செலவு ரூ.50 சேர்த்து ரூ.350 மட்டும் தபால்காரிடம் செலுத்தி 9 தொகுதிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நேரில் பெற

எமது அலுவலகத்தில் ரூ. 300 மட்டும் செலுத்தி (7.7.2001 க்குள்) முன் பதிவு செய்து ரசீது பெற்றுக் கொள்க. ரசீதில் குறித்த தேதியில் மீதித் தொகை ரூ.300 மட்டும் செலுத்தி 9 தொகுதிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நேரம் : காலை 9.30 மணி முதல் மாலை 7.30 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை.

முகவரி: வர்த்தமானன் பதிப்பகம், ஏ.ஆர்.ஆர். காம்ப்ளக்ஸ், 141, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. (பனகல் பார்க் அருகில்) ✆ : 8142377 .

முக்கிய குறிப்பு : Cheque (Local உட்பட) ஏற்கப்படமாட்டாது M.O./DD அனுப்புவோருக்கு நூல்கள் தபாலில்தான் அனுப்பப்படும். நேரில் தரப்படமாட்டாது. ஒரே தடவையில் சலுகை விலையினைச் செலுத்துவோர்க்குச் சிறப்புச் சலுகை எதுவும் கிடையாது.



கோயிலுக்குப் போகும்போது தேங்காய்பழம் இதனால்தான்..!

மனிதனுக்குரிய இயற்கையுணவு, தேங்காயும் பழங்களுமே. தமிழ்நாட்டில் ஆதிகாலத்தில் வாழ்ந்த மாமனிதர்கள், மூதறிஞர்கள், மாமுனிவர்கள் எல்லோரும் தேங்காயையும் பழங்களையுமே தங்களது இயற்கையுணவாகக் கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர்.

அவர்கள் தேங்காயையும் பழங்களையும் உண்ணும் முன்பு, அவற்றைத் தனக்கு உரிய உணவாக உண்டாக்கிய இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தும் வகையில் இறைவனுக்குப் படைத்து, பின் தாங்கள் உண்டு, சிறந்த 'ஆரோக்கிய ஆன்மீக சிக்கன வாழ்வு வாழ்ந்து வழிகாட்டினர்.

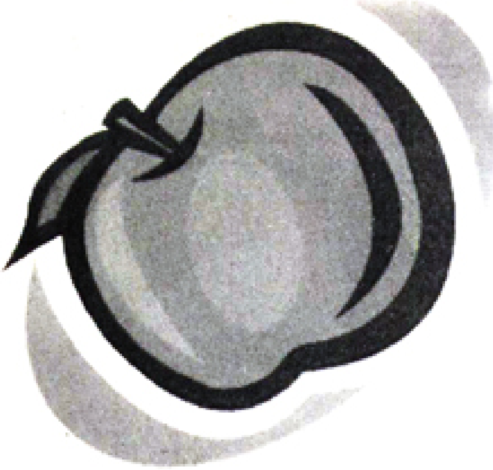
அதன் விளைவுதான் இன்றும் நாம் தமிழ்நாட்டிலுள்ள அனைத்து ஆலயங்களுக்கும் தேங்காயும் பழங்களும் நைவேத்தியமாக எடுத்துச் சென்று இறைவனுக்குப் படைத்து வருகின்றோம்.

பழங்களுக்கு இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி நோயைக் குணமாக்கும் தன்மை அதிகம் இருப்பதை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் நோயாளிகளைப் பார்க்கச் செல்லும் பொழுது பழங்களையே கொண்டு செல்லும் பழக்கம் இன்றும் தொடர்கிறது.

சூரிய வெப்பத்தில் ஒரு வித்தை (வேர்க்கடலை, பருப்பு, நெல் போன்றவை) எவ்வளவு நேரம், எவ்வளவு நாட்கள் காய வைத்தாலும், அவ்வித்திலுள்ள முளைக்கும் திறன் வீரியமடைந்து, எவ்வளவு நாட்கள் இருப்பு வைத்தாலும் முளைக்கும் திறன் கெடாது முளை வருகின்றது, உயிர் இருக்கின்றது. தீ வெப்பத்தில் அவ்வித்தை சிறிது நேரம் வைத்த பிறகு அவ்வித்தை முளைக்க வைத்தால் அவ்வித்திலிருந்து முளை வருவதில்லை. உயிர் இல்லை. இறந்த உணவாகின்றது. தீ வெப்பத்தைக் காட்டிலும் சூரிய வெப்பம் அதிக அளவு சூடு உள்ளது. இருப்பினும் சூரிய வெப்பம் உயிருக்கு ஆக்கத்தையே தருகின்றது. தீ வெப்பம் உயிருக்கு அழிவைத் தருகின்றது.



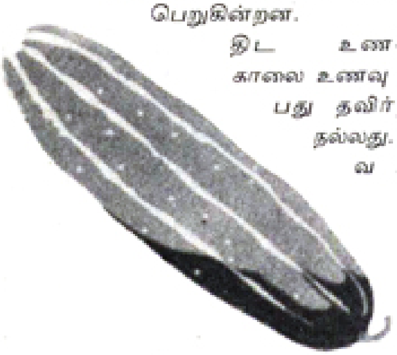
ஆதலால் நாம் மெள்ள மெள்ள இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய உயிருள்ள இயற்கையுணவுகளை உண்ணப் பழகினால், நமது உடலிலிருந்து மெள்ள மெள்ள நோய்கள் நீங்கி ஆரோக்கியமும் ஆற்றலும் நமக்குக் கிட்டி, ஆயுள் கூடி, பெரு வாழ்வு வாழலாம் என இயற்கை விதி கூறுகின்றது.



இயற்கையுணவில் வாழும்போது, நமது தோல் மிகவும் மிருதுவாகி மென்மையடைகிறது. கனியுணவில் வாழும்போது உண்மையிலேயே உடலும் உள்ளமும் கனிந்து, மிகவும் மென்மை ஏற்படுகிறது. உடலிலுள்ள மூளை, கண், மூக்கு, செவி, இதயம், நுரையீரல், குடல், சிறுநீரகம், விதை மற்றும் நரம்பு, எலும்பு, இரத்தக் குழாய் முதலிய பிற அனைத்து உறுப்புகளும் சிறுத்து அதே சமயத்தில் ஆற்றல் அதிகம் உடையதாய் மாற்றம் பெறுகின்றன.

மேலும் எளிதில் வளையும் (Flexible) சுருங்கி விரியும் (Elastic) தன்மைகள் பெறுகின்றன. இயற்கையுணவு உண்பவனுடைய இரத்தக் குழாய்கள் மென்மையாகி எளிதில் சுருங்கி விரியும் தன்மை பெற்று, இரத்தவோட்டம் ஆற்றில் ஓடுகின்ற தண்ணீர் போல் வேகமாக எளிதில் நடைபெறுகின்றது.

ஓடும் தண்ணீரில் கொசுக்கள் தங்குவதில்லை என்பது போல், இயற்கை உணவாளரின் உடலில் இரத்தவோட்ட சுழற்சி வேகமாக ஓடுவதால் நோய்க் கிருமிகள் தங்க வாய்ப்பில்லை. சமையலுணவில் உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளும், உள்ளமும் தடித்து கடினத் தன்மை பெறுகின்றன.



இட உணவாக காலை உணவு உண்பது தவிர்த்தல் நல்லது. அவ்வாறு காலை உணவு தவிர்க்க இயலாதவர்கள் உண்ணக்கூடிய பச்சைக் காய்கறிகளை (கேரட், பீட்ரூட், வெண்டை, பீன்ஸ், தக்காளி, வெண் பூசணி, மஞ்சள் பூசணி, சௌசௌ, புடல், சுரை, வெள்ளரி, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், காலி பிளவர் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை) தேவையான அளவு நன்கு கழுவி அப்படியோ அல்லது பச்சைக் காய்கறி பசுங் கலவை (Raw Vegetable Salad) தயாரித்தோ உண்டபின், பழங்களை, (வாழை, மா, பலா, பேரிச்சை, பப்பாளி, கொய்யா, சப்போட்டா, ஆப்பிள், திராட்சை, அன்னாசி, நாவல், சீதா, ஆரஞ்சு, மங்குஸ்தான், செரி, பிளம், முந்திரி (கொல்லாம் பழம்), நெல்லிக்கனி, அத்தி,



முலாம் பழம், மாதுளை, வெள்ளரிப் பழம், டுரையன் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை) தேவையான அளவு ஒரு வேளையில் உண்ணலாம்.

அல்லது நீரில் ஊறவைத்து பருத்தித் துணியில் கட்டி முளை வந்த தானியங்கள் (பாசிப் பயறு, கொண்டைக் கடலை, தட்டைப் பயறு, பட்டாணி, வேர்க்கடலை பருப்பு, எள், கம்பு, கோதுமை, கேப்பை ஆகியவற்றில் ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகள்) தேவையான அளவு உண்டபின், தேவையான பழங்கள் உண்ணலாம்.

முடிந்தால் நண்பகல் உணவாக சமைக்காத இயற்கை உணவுகளையே உண்ணுதல் தலை

சிறந்தது. அதாவது காலை உணவாகப் பச்சைக் காய்கறிகளும் பழங்களும் உண்டால், நண்பகல் உணவாக முளை வந்த தானியங்களும் பழங்களும் உண்ணலாம். காலை உணவாக முளை வந்த தானியங்களும் பழங்களும் உண்டால், நண்பகல் உணவாகப் பச்சைக் காய்கறிகளும் பழங்களும் உண்ணலாம்.

இயலாதெனில், சமைத்த காய்கறிகள் கீரைகள் எழுபத்தைந்து விழுக்காடு, சோறு இருபத்தைந்து விழுக்காடு என்ற அளவில் உண்ணலாம். அல்லது சமைத்த காய்கறிகள், கீரைகள், ஐம்பது விழுக்காடு, சோறு ஐம்பது விழுக்காடு என்ற அளவிலும் உண்ணலாம். (தற்பொழுது நாம் காய்கறிகள் பத்து விழுக்காடு, சோறு தொண்ணூறு விழுக்காடு என்ற அளவில் பெரும்பாலும் உண்ணுகிறோம்)



ஓடும் தண்ணீரில் கொசுக்கள் ஏது?

கைக்குத்தல் பச்சரிசி, தண்ணீர் வடிக்காத சோறு நல்லது.

சமையலுணவுகளில் உப்பு சேர்க்காமலிருந்தால் மிகவும் நல்லது. புளி, காரம் மிகக் குறைவாக சேர்க்கலாம். உப்பு இல்லாது சாப்பிடப் பழகி விட்டால் அநேக வியாதிகளிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். அதனால்தான் அன்றைய நாட்டு வைத்தியர்கள் நாட்டு மருந்துக்கு உப்பில்லாத பத்தியம் காக்கச் சொன்னார்கள். நாட்டு மருந்தில் நோய் குணமாகவில்லை. உப்பில்லாத பத்தியத்தில்தான் நோய் குணமாகியது.

'உப்பைத் தின்றவன் தண்ணீர் குடிப்பான்; தப்பு செய்தவன் தண்டனையடைவான்' என்ற முதுமொழியே உப்பைத் தின்பது எவ்வளவு தப்பு செய்வதற்கு ஒப்பாகும் என்ற பேருண்மையை தெள்ளத் தெளிய விளக்குகிறது.

அசைவ உணவுகளைத் தவிர்த்தல் மிகவும் நல்லது. முட்டை, பாலைக் கூட தவிர்க்க வேண்டும். கருவாடுகளைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளம், எண்ணெயில் சுட்ட தோசை, எண்ணெயில் செய்த சப்பாத்தி, பூரி, வடை, பஜ்ஜி மற்றும் பிற எண்ணெயில் செய்த பண்டம் பலகாரங்களையும் தவிர்த்தல் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. தாளிசம் செய்ய எண்ணெய் மிகக் குறைவாக உபயோகித்தல் வேண்டும். தாளிசமே செய்யாதிருத்தல் மிகவும் நல்லது.



உடல் ஊனத்தையும் நீக்கும்

'உண்ணா நோன்பே உயரிய மருந்து' ('லங்கணம் பரம ஔடதம்') என்ற முதுமொழியே, ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உண்ணாநோன்பின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது.

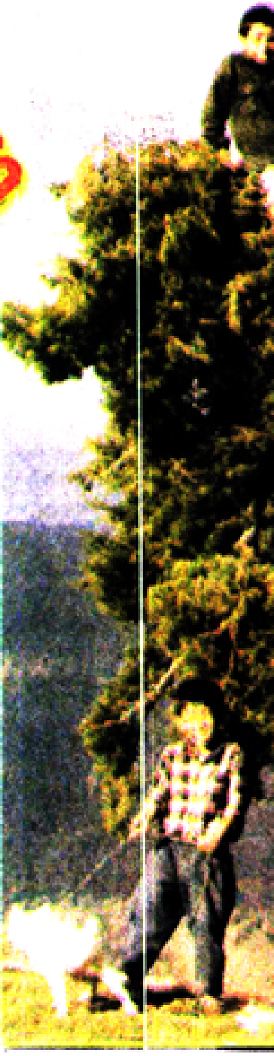
முழுவதும் சமைத்துண்டு வாழ்பவர்கள், இடையிடையே உண்ணா நோன்பு இருப்பது இன்றியமையாதது. முழுவதும் அல்லது பெரும்பாலும் இயற்கையுணவு உண்டு வாழ்பவர்கள் நோயுற்ற காலங்களில் மட்டும் உண்ணாநோன்பு இருந்தால் போதுமானது.

இயற்கையுணவு உண்பவர்கள் இயற்கையுணவிற்கு மாறுவதற்கு முன்பு அல்லது இயற்கையுணவு உண்டு வாழும் போது, இடையிடையே குடும்பத்தினர், உறவினர், நண்பர்கள் முதலியோரின் விருப்பத்திற்கு இசைந்தோ அல்லது சபலத்தை முன்னிட்டோ சமைத்துண்பதால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள கழிவுகள், மற்றும் அவ்வுணவில் கலந்துள்ள வேதியல் பொருட்கள், மருந்து, மாத்திரைகள், ஊசி மருந்துகள் ஆகியவற்றின் கழிவுகள் அல்லது நச்சுத் தன்மைகள் உடலிலிருந்து வெளியேறி நீங்கும் போது தலைவலி, காய்ச்சல், கட்டி போன்ற ஏதேனும் சில நோய்கள் தோன்றக்கூடும்.

அச்சமயத்தில் உண்ணா நோன்பிருந்தால் உடலிலுள்ள நச்சுக்கள் விரைவில் வெளியேற உதவியாக இருக்கும். நச்சுக்கள் வெளியேறியதும் நச்சுக்கள் உடலிலிருந்து வெளியேறத் தோன்றிய நோய்களும் மறைந்து விடும்.

ஆரோக்கிய உடலும் உள்ளமும் உள்ளவரிடம்தான், இறைத்தன்மை மிளிரப் பெரிதும் வாய்ப்புண்டு. அதனால்தான் நமது முன்னோர்கள் சமைத்துண்பதின் மூலம் நமது உடலில் சேரும் அழுக்குகள், கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கும், உடலும் உள்ளமும் தூய்மை புனிதம் பெறுவதற்கும், நோய் வராமல் வரும் முன் காக்கவும், ஒவ்வொரு மாதத்திலும் சஷ்டி, கிருத்திகை, ஏகாதசி, அமாவாசை, பௌர்ணமி போன்ற பல நோன்பு நாட்களை ஆன்மிகத்தின் அடிப்படையில் ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள்.

ஆனால் தற்கால நவநாகரிக வாழ்க்கையோ அத்தகைய நோன்பு நாட்களை புறக்கணிக்கிறது. அல்லது அந் நோன்பு நாட்களில் இட்டிலி, தோசை, காபி என்ற தவறான உணவுகளை நோன்பு உணவு எனக் கருதி கொள்கிறது.



உண்ணா நோன்பை பொதுவாக 1. உலர் உண்ணா நோன்பு (Dry Fasting) 2. நீர் உண்ணா நோன்பு (Water Fasting) சாறு உண்ணா நோன்பு (Juice Fasting) என மூவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. உலர் உண்ணா நோன்பு :

உலர் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளும் நபர், தண்ணீர் கூட அருந்தக் கூடாது. காற்றை மட்டும் சுவாசித்து வாழ வேண்டும். அவரது உயிருக்கு ஆதாரம் காற்று மட்டும் தான்.

இத்தகைய உண்ணா நோன்பை ஒருவர் ஒருநாள் மட்டும் (24 மணி நேரம்) மேற்கொண்டால் போதுமானது.

பொதுவாக எந்த வகை உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளும் போதும் எத்தகைய சிந்தனையோ, படிப்போ, பணியோ செய்யாது உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் முழு



ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். இயன்ற வரையில் திறந்த வெளியில் (நல்ல இயற்கை காற்றோட்டத்தில், வெளிச்சத்தில்) வசிக்க வேண்டும்.





2. நீர் உண்ணா நோன்பு :

நீர் உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்பவர் ஒருநாளில் தேவைப்படும் நேரமெல்லாம் (உண்ண வேண்டும் என உணரும் போதெல்லாம்) தேவைப்படும் பச்சைத் தண்ணீரை மட்டும் அருந்தி உண்ணா நோன்பிருக்க வேண்டும். நல்ல தூய மண் பானையில் குளோரின் முதலிய வேதியல் பொருள் கலவாத இனிய - தூய - இயற்கைத் தண்ணீரை ஊற்றி, அம் மண் பானைத் தண்ணீரையே அருந்தி உண்ணா நோன்பிருத்தல்



உண்ணாநோன்பு

சாலச்சிறந்தது.

நீர் உண்ணா நோன்பு மூன்று நாட்கள் மேற்கொண்டால் போதுமானது. அதிகபட்சம் ஏழு நாட்கள் வரை இருக்கலாம். நீர் உண்ணா நோன்பு இரண்டாம் தரமானது.

பச்சைத் தண்ணீருக்குப் பதிலாக இளநீர் (வழுக்கை தவிர்க்க வேண்டும்), தேன் கலந்த தண்ணீர் ஆகியனவும் விரும்பிய பொழுது விரும்பிய அளவு பருகியும் உண்ணா நோன்பு இருக்கலாம். பொதுவாக தண்ணீர், இளநீர், தேன் கலந்த தண்ணீர், மற்றும் பழச்சாறு அனைத்தையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சப்பி, சப்பி வாயில் நன்கு உமிழ் நீருடன் கலந்து பருக வேண்டும்.

3. சாறு உண்ணா நோன்பு :

சாறு உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்பவர் ஒருநாளில் தேவைப்படும் நேரமெல்லாம் தேவைப்படும் அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறில் தண்ணீர் கலந்து (பொதுவாக அரை எலுமிச்சம் பழச்சாறுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தம்ளர் தண்ணீர் கலக்கலாம்; புளிப்புச் சுவை அதிகமாகவும் குறைவாகவும் இருக்கக் கூடாது. புளிப்புச் சுவை நிதானமாக இருத்தல் நல்லது) அருந்தி உண்ணாநோன்பிருக்கலாம். எலுமிச்சம் பழச் சாறில் இனிப்புச் சுவை தேவையெனில், தேன் கலந்தும் அருந்தலாம்.

சாறு உண்ணா நோன்பு மூன்றாம் தரமானது. சாறு உண்ணா நோன்பில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு உண்ணா நோன்பு முதல்தரமானது. அடுத்து

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு அருந்தியும் உண்ணா நோன்பு இருக்கலாம். இதுபோன்று அன்னாசிப் பழச்சாறு, மாம்பழச் சாறு, பப்பாளிப் பழச்சாறு போன்ற சாறுள்ள பழங்களின் சாறை அருந்தியும் உண்ணா நோன்பு இருக்கலாம்.

பொதுவாக சாறு உண்ணா நோன்பு ஏழு நாட்கள் இருக்கலாம். அதிகபட்சம் அவரவர்கள் இயல்புக்குத் தக்கவாறு எத்தனை நாட்கள் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

உண்ணா நோன்பை முடிக்கும் விதம் :

உலர் உண்ணா நோன்பு, நீர் உண்ணா நோன்பு ஆகிய இவ்விரு உண்ணா நோன்பையும் முடிக்கும் பொழுது எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, திராட்சை ஆகிய ஏதேனும் ஒரு பழச்சாறு முதலில் அருந்தி, அடுத்ததாக கனிந்த சாறுள்ள பழங்கள் உண்டு, பின்னர் இயற்கையுணவு அல்லது உப்பு, புளி, காரம் மிகக் குறைந்த சூடு இல்லாத எண்ணெயில் தயாரிக்காத சமையலுணவு உண்ணலாம்.

சாறு உண்ணா நோன்பை முடிக்கும் பொழுது முதலில் கனிந்த ஆரஞ்சு, திராட்சை, பப்பாளி, சப்போட்டா, சீதா முதலிய சாறுள்ள மென்மையான பழங்களை உண்ண வேண்டும். பின்னர் வாழைப்பழம், மாம்பழம், பேரீச்சை போன்ற பழங்களை உண்டும், அடுத்தாற் போன்று இயற்கையுணவு அல்லது உப்பு, புளி, காரம் முதலியன மிகக் குறைந்த, சூடு இல்லாத, எண்ணெயில் தயாரிக்காத சமையலுணவு உண்டும் உண்ணாநோன்பை முடிக்கலாம்.

உண்ணாநோன்பின் பயன்கள்:

- அனைத்து நோய்களும் உண்ணா நோன்பு மூலம் விரைவில் குணமாகின்றது.
- உடல் எடை குறைகின்றது. ஊளைச் சதை, தொந்தி கரைகின்றது.
- உடல் புத்துணர்வும், சுறுசுறுப்பும் பெறுகிறது.
- உடலுறுப்புக்களும், செல்களும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.
- உடலிலுள்ள அன்னியப் பொருட்கள், கழிவுப் பொருட்கள், நச்சுப் பொருட்கள், மலம், சிறுநீர், வியர்வை மூலம் வெளியேறி உடல் தூய்மையடைகின்றது. உள்ளம் அமைதி பெறுகின்றது. சத்துவகுணம் மேலோங்குகின்றது.
- எச் சிக்கல்களுக்கும் தீர்வு காண இயலவில்லையெனில், உண்ணா நோன்பிருந்தால் எளிதில் தீர்வு காணும் வழி தெரிய உதவுகின்றது. உடலுறுப்புக்களும், தோலும், நாடி நரம்புகளும் மென்மையடைகின்றன.
- உடலுறுப்புக்களில் பழுது ஏற்பட்டிருந்தால், உண்ணாநோன்பினால் உறுப்புக்களில் உள்ள பழுது நீங்கி செம்மையடைகிறது.
- செவிடு, குருடு, ஊமை, மலடு முதலியன நீங்க உண்ணாநோன்பு பெரிதும் உதவுகின்றது. சாறு உண்ணா நோன்பு நீண்ட நாட்கள் மேற்கொண்டவருக்கு உடலில் சொல்ல முடியாத அளவிற்கு மிகுந்த சக்தியும் வலுவும் ஏற்பட்டுள்ளது.
- உண்ணா நோன்பு கொள்பவர்கள் குறிப்பாக காலை 5 மணி முதல் 6 மணி, நண்பகல் 12 மணி, மாலை 6 மணி, இரவு 12 மணி ஆகிய நான்கு வேளைகளிலும் தினம் நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் செய்தல் நல்லது.
- முழு இயற்கையுணவில் வாழ்பவர்கள், சாதாரண நிலையிலுள்ளவர்கள் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளத் தேவையில்லை; உயர்நிலை - ஞான நிலைக்குச் செல்பவர்கள் இடையிடையே உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளலாம்.
- உண்ணா நோன்பிற்கு, 'உபவாசம்' என்னும் பெயருண்டு. உபவாசம் என்றால் கடவுள் அருகே வசித்தல் எனப் பொருள்படும்.

பின்குறிப்பு : இந்நூலாசிரியராகிய நான், எனது தொழுநோய் நீங்க உண்ணாநோன்பே மேற்கொள்ளவில்லை. முழு இயற்கையுணவிற்கு மட்டும் மாறி, தொழுநோய் குணமானேன். எனவே உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளும் மனநிலை இல்லாதவர்கள், முழு இயற்கையுணவிற்கு மட்டும் மாற்றம் செய்து, தனது எத்தகைய நோயையும் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்; இது உறுதி.



"ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தில் ஆறில் ஒரு பாகம் வெட்டியெடுத்து அத் துண்டைக் கொண்டு பல் தேய்த்தால், பற்களிலும் ஈறுகளிலும் இருக்கும் நச்சுக் கிருமிகளைப் போக்கும். பழத் தோலினாலும் நாரினாலும் தினம் முகத்தில் தேய்த்து வர முகம் ஒளி பெறும்.



கண்ணின் பார்வைக் குறைகள் சரியாக...!

கண்ணொளியைக் காக்கவும், கண்ணொளியை விருத்தி செய்யவும் தினம் காலை சுமார் ஆறு மணியளவில் கிழக்கு நோக்கி நின்று சூரியனைத் தரிசித்தவாறு ஐந்து முறைகள் சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சி, மந்திரம் ஓதி செய்யலாம். இதுபோல் தினம் மாலையிலும் சுமார் ஆறு மணியளவில் மேற்கு நோக்கு நின்று சூரியனைத் தரிசித்தவாறு மந்திரம் ஓதி, ஐந்து முறைகள் சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சி செய்யலாம்.

'கண் கழுவும் குவளை' (Eye Cleaner) ஒன்று வாங்கி, அக்குவளை நிறைய சுத்தமான பச்சைத் தண்ணீர் ஊற்றி, அக்குவளைத் தண்ணீருக்குள் குனிந்தவாறு ஒரு கண்ணைத் திறந்து, பத்துத் தடவைகள் மூடி மூடித் திறந்து விழிக்க வேண்டும். பின் அக் கண்ணின் கருவிழியை அக்குவளைத் தண்ணீருக்குள் வட்டமாகவும் மாற்றுத் திசையில் எதிர் வட்டமாகவும் சுழற்றலாம். பின் அத் தண்ணீரைக் கீழே கொட்டிவிட்டு வேறு புது சுத்தத் தண்ணீர் ஊற்றி மீண்டும் அக் குவளையை நிரப்ப வேண்டும். அக்குவளைத் தண்ணீருக்குள் மறு கண்ணை மேற் கூறியவாறு பத்து தடவைகள் மூடி மூடித் திறக்க வேண்டும்.





கருவிழியை வட்டமாகவும் சுழற்ற வேண்டும். பின்னர் அத் தண்ணீரைக் கொட்டி விடலாம்.

இவ்வாறு தினம் காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பும் கண்களைக் கழுவலாம். இடையில் நேரமிருப்பின் தேவைப்படின், மதியம் முதலிய எச்சமயத்திலும் எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்; தவறில்லை. இவ்வாறு கண்களைத் தினமும் கழுவும் போது கண்களில் உள்ள தூசுகள், அழுக்குகள் வெளியேறுகின்றன. மேலும் பச்சைத் தண்ணீரில் விழிக்கும் பொழுது கண் நரம்பு மண்டலங்கள் குளிர்ச்சியாகி கெடாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

இதைத் தவிர கீழ்க் குறிப்பிட்டுள்ள, 'தளர்த்தி, பின் பார்' பயிற்சிகளும் செய்யலாம்.

1. மத்தியில் நிலைப்படுத்துதல் :

எங்கு நீங்கள் கவனிக்கின்றீர்களோ அதை நன்றாகக் காண்பது.

2. சாதகமான சூழ்நிலைகள் :

ஒளி பிரகாசமாகவோ, மங்கலாகவோ இருக்கலாம். கண்களிலிருந்து அச்சு எழுத்துக்களை நன்கு காணக்கூடிய தூரம் கூட ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடுகிறது.

3. இடம் பெயரும் இயல்பு அல்லது நகர்த்துதல் :

இயல்பான பார்வை கொண்ட கண்கள் எப்பொழுதும் இடம்பெயர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

4. ஊஞ்சல் போல் ஆடுதல் :

கண்கள் மெதுவாகவோ, விரைவாகவோ ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்திற்கு நகரும்

லிருந்து உயர்த்தல் வேண்டும். இதே பயிற்சியை மேற்குறித்தவாறு மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும்.

6. நிரிதல் ஆட்டம் (Drift Swinging) :

இந்தப் பயிற்சியைப் பழகும் போது அசைவது போல் தோன்றும். நிலையான பொருட்கள் முழுமையாகத் தெரிகின்றனவா என்பதைப் பற்றி கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டாம். கண்கள் ஓரிடத்திலிருந்து வேறிடத்திற்கு மெள்ள, எளிதாக, மந்தமாக அலைவதையும் அதனால் உற்று (State) பற்றும் வருத்தி (Strain) பார்ப்பதையும் தவிர்க்கலாம்.

7. மாறுபடும் ஊஞ்சல் ஆட்டம் (Variable Swinging) :

ஆள்காட்டி விரலை வலது கண்ணிலிருந்து ஆறு அங்குலத் தொலைவில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை அதே தொலைவிற்கு வலப் பக்கமாக நகர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். நேராக இவ்விரலைப் பார்த்தவாறு ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்குத் தலையை சிறிது தூரம் அசைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

8. நிலையான பொருட்கள் நகர்ந்து கொண்டிருத்தல் :

தலையையும் கண்களையும் ஒருபுறத்திலிருந்து மறுபுறத்திற்கு சிறிது தூரம் அசைக்கும் போது கண்கள் இமைக்கும். அப்பொழுது நிலையான பொருட்கள் அசைவது போலத் தோன்றுவதை உணரலாம்.

9. நினைவாற்றல் :

எழுத்துக்களையும் மற்ற பொருட்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல். எந்தப் பொருளையும் க நரம்பு ம



சௌபாக்யா
சக்தி
No.1
முதல் காரணம் : வாடிக்கையாளர்கள் ✓
முக்கிய காரணம் : வாடிக்கையாளர்கள் ✓
CERTIFIED
ISO
9002
COMPANY
2 வருட
உத்திரவாதம்
தேங்காய் துருவ
ஜூஸ் பிழிய
மாவு பிசைய
காய்கறி நறுக்க
SOWBAGHYA®
அன்றும்... இன்றும்... என்றும்... உங்களுக்காக!
32A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 8253547 / 2908 / 2234420
314,Perundurai Road, Erode - 638 011. Phone : 260245 / 269965
162, Veera Pillai Street, Bangalore - 560 001. Phone : 5320627
E-mail : sowbaghya@eth.net www.sowbaghya.com
Dealership enquiries are solicited

14. மனக்காட்சிகள் (Mental Pictures) :

விழித்திருக்கும் வரை மனக்காட்சி பற்றிய எல்லாவிதமான நினைவுகளும் ஒருவருக்கு இருக்கும். இக்காட்சிகள் எளிதாகவும் நேர்த்தியாகவும் நினைவிலிருத்தப்பட்டால் பார்வை பயனடையும்.

மேற்கூறிய 'தளர்த்திப் பின் பார்' கண் பயிற்சிகள் செய்தும், கண் கழுவும் குவளை கொண்டு கண் கழுவியும் கண்ணொளியைக் கெடாது பராமரிக்கலாம். கண்ணொளியை விருத்தியும் செய்யலாம். மேலும் கண்ணொளிக்குரிய 'ஏ' உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ள பப்பாளி, வாழை, மா, பலா முதலிய மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்களும், காரட் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளும், பச்சிலை மூலிகைச் சாறுகளும் தினம் உண்டு வந்தால் மிகவும் பயன் பெறலாம்.

காரட் சாறு எடுத்து, சுவை கூட்டத் தேங்காய்ப்பால், தேன் அல்லது வெல்லத் தூள், ஏலக்காய், கிராம்பு ஆகியனவும் மேற்கூறிய காரட் சாறில் கலந்து நல்ல சுவையுடன் தினம் அருந்தலாம். இவ்விதம் காரட் சாறு அருந்துவதால் கண்ணொளி வளம் பெறும். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை கண்ணொளியை விருத்தி செய்யும்.

சமையலுணவு உண்ணுங்கால் சோறு, இட்டிலி, சப்பாத்தி முதலிய தானிய உணவுகளைக் குறைத்து காய்கறிகள், கீரையுடன் நிறையச் சேர்த்து உண்ணும் பழக்கத்திற்கு மாறிக் கண்ணொளியை மேலும் வளப்படுத்தலாம்.

பழங்களும் மருத்துவ குணங்களும்

வ. எண்	குணமாகும் நோய்	குணப்படுத்தும் பழங்கள்
1.	தலைவலி	எலுமிச்ச பழ ரசம்.
2.	காய்ச்சல்	ஆப்பிள் உ எலுமிச்சம் பழ ரசம், வாழைப் பழ உணவு (டைபாய்டு) மங்குஸ்தான் (தாகம் தீர்க்க), உலர்ந்த திராட்சை, இலந்தை வேர்க் கசாயம், மாதுளம் பழம் (உணவாக).
3.	சீதபேதி	ஆப்பிள் பழக் கூழ் (குழந்தைகட்கு), உலர்ந்த மாம்பூ, மாங்கொட்டைப் பருப்பு (பத்து முதல் இருபது அரிசி எடை), மாஇலைச் சாறு (பாலுடன்/ தேனுடன்/நெய்யுடன்), மாதுளம் பழச்சாறு, மாதுளம் பிஞ்சு கசாயம், மாதுளம் பழத்தோல் கசாயம், மங்குஸ்தான் பழத்தோல் கசாயம், வில்வப் பழம் அல்லது காய் கசாயம், முலாம்பழம், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, விளாம் பழம், வாழைப் பழக் கூழ், நாவல் பழம், நாவல் பழக் கொட்டை.
4.	வயிற்றோட்டம்	ஆப்பிள் பழக் கூழ் (குழந்தைகட்கு), வில்வப் பழம், விளாம் பழம், எலுமிச்சம் பழம், உலர்ந்த மாம்பூ, வாழைப் பழக் கூழ், பலா மர வேர்க் கசாயம், நாவல் பழம், நாவல் பழக் கொட்டை.
5.	கீல் வாதம்	ஆப்பிள் ரசம், எலுமிச்சம் பழம் ரசம், முலாம் பழம், இலந்தை வேர்க் கசாயம், திராட்சை ரசம், வாழைப் பழம்.
6.	மலச்சிக்கல்	ஆப்பிள், ஆரஞ்சுப் பழம், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், தக்காளிப் பழம், அன்னாசிப் பழம், எலுமிச்சம் பழம், முலாம் பழம், வெள்ளரிப் பழம், வில்வப் பழம், வாதுமைப் பழம், பேரீச்சம் பழம், நெல்லி.
7.	பித்தம்	ஆப்பிள், வாழைப் பழம், எலுமிச்சம் பழம், திராட்சைப் பழம்.
8.	வாயுத்தொந்தரவு	வாழைப் பழம், ஆப்பிள், எலுமிச்சம் பழம், அன்னாசிப் பழம்
9.	தொண்டைப் புண்	ஆப்பிள், பப்பாளி, அன்னாசி, மாதுளை, எலுமிச்சம் பழங்கள்.
10.	கல்லடைப்பான்	ஆப்பிள், எலுமிச்சை, நாவல், அத்தி, பேரிப் பழங்கள்.
11.	சரும நோய்	அத்தி, எலுமிச்சை, பலா துளிர் இலை தப்பளம்.
12.	மேக நோய்	எலுமிச்சை, அத்தி, வில்வம், முலாம் பழங்கள்.
13.	குஷ்டம்	வில்வம், எலுமிச்சம் பழங்கள்.
14.	குடற்புண்	எலுமிச்சை, வாழை, திராட்சை, வில்வம், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, அன்னாசி., வெள்ளரிப் பழங்கள்.

(இன்னும் இதுபோல ஏரானமான நோய்களுக்கான உணவுகள் புத்தகத்தில் உள்ளன.)

உங்களின் முதலீடு வரிசையில் இவைகளுக்கு ஓர் அங்கம் அளிப்பீர்

UTI G-SEC FUND	UTI BOND FUND	US 95 DYNAMIC BALANCED FUND
கில்ட் விளிம்பு கொண்ட ஓர் முதலீடு	அனைத்துத் தேவைக்கும் ஏற்ற தூய கடன்திட்டம்	வருமானம் மற்றும் வளர்ச்சி திட்டம்

யூடிஐ ஜி–செக் ஃபண்ட்

முதலீட்டு நோக்கம் : அரசாங்க பத்திரங்களில் மட்டுமே முதலீடு செய்து ரிஸ்க் இல்லா வருமானம் பெறுவதே.

வருமானம் தேர்வு – வரியற்ற* வருடாந்திர வருமானம் மறுமுதலீட்டு வசதி வங்கிகள்/என்பிஎஃப்சிக்களுக்கு உகந்தது.

வளர்ச்சி தேர்வு – என்ஏவி மதிப்புயர்வு மூலமாக வருமானம் அதிகரிக்கிறது.

ஒப்பற்ற ரோல்ஓவர் வசதி – மூலதன மதிப்புயர்வை வருமானம்/லாபம் ஆக பெற ஒரே நேரத்தில் மறுகொள்முதல் மற்றும் முதலீடு வசதி பிஎஃப்கள் மற்றும் டிரஸ்ட்களுக்கு ஏற்றது.

குறிப்பிட்ட காலவரம்புகளிலான முதலீட்டுத் திட்டம் – முதற்கட்ட முதலீடு செய்த பிறகு, ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட ஒரு தொகையை முதலீடு செய்தல்.

குறைந்தபட்ச முதலீடு – ரூ. 10,000/-

விற்பனை/மறுகொள்முதல் – தினசரி என்ஏவி அடிப்படையில்.

*தற்போதைய வருமானவரி விதிகள்படி.

யூடிஐ பாண்ட் ஃபண்ட்

முதலீட்டு நோக்கம் : மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட கடன் பத்திரங்களில் மட்டும் முதலீடு செய்து வருமானம் வழங்குதல்.

தொடர் திட்டம் – வரிச்சிக்கனத்துடன் மூலதன மதிப்புயர்வை இதில் பெறலாம். ஒத்திவைக்கப்பட்ட விற்பனைக் கட்டணம், மறுகொள்முதல்களுக்கு 3 மாதங்களுக்குள் எனில் 1% மற்றும் 4 முதல் 6 மாதங்களுக்குள் எனில் 0.5% ஆகும் 6 மாதங்களுக்குப் பின் எனில் கட்டணம் ஏதுமில்லை.

மாதாந்திர பணம் எடுக்கும் திட்டம் – தொடர்ச்சியான பணவருவாயை விரும்பும் வரிவிலக்குடைய தனிநபர்களுக்கு உகந்தது.

ரோல்ஓவர் திட்டம் – மூலதன மதிப்புயர்வை வருமானம்/லாபம் ஆக கட்டணங்கள் ஏதுமின்றி பெற ஒரே நேரத்தில் மறுகொள்முதல் மற்றும் விற்பனை. வரிவிலக்குள்ள அமைப்புகளுக்கு ஏற்றது.

குறைந்தபட்ச முதலீடு – தொடர் திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 5,000/- மற்றும் மாதாந்திர பணம் எடுக்கும் திட்டத்தின்கீழ் ரூ. 30,000/-

விற்பனை/மறுகொள்முதல் – தினசரி என்ஏவி அடிப்படையில்.

யூனிட் ஸ்கீம் 95

முதலீட்டு நோக்கம் : கடன் மற்றும் ஈக்விடி இணைந்த போர்ட்ஃபோலியோவில் 60% க்கு மேற்படாமலும், 40%க்கு குறையாமலும் முதலீடு செய்து மிதமான வளர்ச்சியுடன் நியாயமான வருமானம் வழங்குதல்.

வருமானதேர்வு : குறைந்தபட்சம் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வரியற்ற* வருவாய் விநியோகம், மறுமுதலீடு செய்யவசதி.

வளர்ச்சி தேர்வு : என்.ஏ.வி–யின் வளர்ச்சி மூலம் வருமானம் பிரதிபலிக்கப்படும்.

குறிப்பிட்ட காலவரம்புகளிலான முதலீட்டுத் திட்டம் – முதற்கட்ட முதலீடுக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை முதலீடு செய்யலாம்.

குறைந்தபட்ச முதலீடு – ரூ. 10,000/-

விற்பனை/மறுகொள்முதல் – தினசரி என்ஏவி அடிப்படையில் விற்பனை மற்றும் என்ஏவிக்கு 2% குறைவான மதிப்பில் மறுகொள்முதல்.

யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய மியூச்சுவல் ஃபண்ட்

13, சர் வித்தல்தாஸ் தாக்கர்சி மார்க், நியூ மெரைன் லைன்ஸ், மும்பை 400 020.
தொலைபேசி : 203 1818. **வருகை தருக: www.unittrustofindia.com**

கீ மெமோரான்டம் மற்றும் விண்ணப்பப் படிவம் / வழங்கு பத்திரம் மற்றும் சமீபத்திய என்ஏவி / விற்பனை / மறுகொள்முதல் தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து யூடிஐ கிளை அலுவலகங்கள் / சிஆர்கள் / முகவர்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

அமைப்பு விதித்தொகுதி: யூடிஐ சட்டம் 1963–ன் கட்டுப்பாட்டு விதிகளின் கீழ் யூடிஐ இயங்குகிறது. **இழப்பு நிலைமைகள்:** அனைத்து மியூச்சுவல் ஃபண்டுகள் மற்றும் செக்யூரிட்டிகளில் செய்யும் முதலீடுகள் மார்க்கெட் ரிஸ்கிற்கு உட்பட்டவையாகும். மற்றும் செக்யூரிடிகள் மார்க்கெட்டைப் பாதிக்கும் அம்சங்கள் மற்றும் சக்திகளைப் பொறுத்து ஃபண்டின் என்ஏவி ஏறிடவும் இறங்கிடவும் செய்யும். கடந்தகால சாதனை வருங்கால முடிவுகளைச் சுட்டிக் காட்டுவதாகாது. யூடிஐ ஜி–செக்ஃபண்ட், யூஎஸ்95, யூடிஐ பாண்ட் ஃபண்ட் என்பது ஃபண்டின் பெயர் மட்டுமே தவிர, இது எவ்விதத்திலும் ஃபண்டின் தரத்தை, அதன் வருங்கால வளர்ச்சியை அல்லது வருமானத்தை சுட்டிக்காட்டுவதாகாது. ஃபண்டின் குறிக்கோள்கள் நிறைவேற்றப்படும் என்பதற்கு உறுதியளிக்க முடியாது. முதலீடு செய்யுமுன் தயவுசெய்து ஆஃபர் பத்திரத்தை படிக்கவும்.

தென் மண்டல அலுவலகம் : சென்னை தொ.பேசி: (044) 5210347. **கிளை அலுவலகங்கள்**: சென்னை தொ.பேசி: 5210356, 5230185. • கோயம்புத்தூர் தொ.பேசி: 214973. • மதுரை தொ.பேசி: 738186. • திருச்சி தொ.பேசி: 760060. **ஃபிரான்சைஸ் அலுவலகம்**: சேலம் தொ.பேசி: 416414. **சிஆர் கலெக்ஷன் மையங்கள்**: குன்னூர் தொ.பேசி: 31037. • கடலூர் தொ.பேசி: 21712. • தர்மபுரி தொ.பேசி: 61012. • திண்டுக்கல் தொ.பேசி: 432244. • ஈரோடு தொ.பேசி: 252494. • காஞ்சிபுரம் தொ.பேசி: 20076. • காரைக்குடி தொ.பேசி: 22277. • மயிலாடுதுறை தொ.பேசி: 26739. • நாகர்கோவில் தொ.பேசி: 40274. • பாண்டிச்சேரி தொ.பேசி: 339080. • ராஜபாளையம் தொ.பேசி: 21360. • தஞ்சாவூர் தொ.பேசி: 31374. • திருநெல்வேலி தொ.பேசி: 339567. • தூத்துக்குடி தொ.பேசி: 325521. **யூடிஐ பாங்க்**: அடையார் தொ.பேசி: 4464442/43/44. • அண்ணாநகர் தொ.பேசி: 6289045. • டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை தொ.பேசி: 8231085. • ஏமாபுரம் தொ.பேசி: 2492184/85/86• தி.நகர் தொ.பேசி: 8239134–35.

0716-2001 C TAM B

இத்தனை நோய்கள் குணமாகுமா?



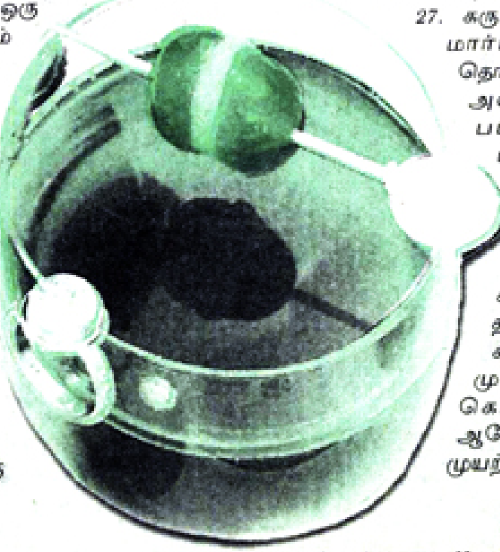
நீர் மருத்துவம் (Water therapy)

தினசரி அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் வாய் கொப்புளித்து விட்டு (பல் துலக்கும் முன்) சுமார் ஆறு தம்ளர் (1.25 லிட்டர்) சுத்தமான மண்பானைத் தண்ணீர் (குளோரின் முதலிய எந்த இரசாயன சுத்திகரிப்புப் பொருளும் கலக்காத இயல்பான நீர் மிக நல்லது). ஒரே தடவையில் குடித்தபின் முகம் கழுவி பல் துலக்கலாம்.

தொடக்கத்தில் முதல் சில நாட்கள் சற்று சிரமமாக இருக்கலாம். குமட்டல், வாந்தி உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். ஆரம்பத்தில் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க இயலுமோ அவ்வளவு குடித்து விட்டு சிறிது நேரம் வேகமாக உலாவி, பின் மீண்டும் எஞ்சியுள்ள நீரைக் குடிக்கலாம்.

இவ்விதம் குடித்த நீர் குடலுக்குச் சென்று பழைய இரத்தம் சுத்தம் செய்யவும், புதிய சுத்த இரத்தம் உற்பத்தி செய்யவும் உதவுகிறது. நீர் குடித்த சில மணிக்குள் இரண்டு மூன்று தடவைகள் சிறுநீர் கழியும்.

மூட்டுவாதம், வாய்வுப் பிடி நோயுள்ளவர்கள் முதல் ஒரு வாரத்திற்குத் தினமும் மூன்று வேளைகள் அதாவது காலை, மதிய, இரவு உணவுகள் உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு மேற்கூறிய வாறு நீர் அருந்தி நீர் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். ஒரு வாரம் கழித்துத் தினம் காலையில் ஒரு நேரம் மட்டும் மேற்கூறியவாறு எழுந்ததும் நீர் அருந்தினால் போதும். ஒவ்வொரு வேளை உணவு உண்ட பின், இரண்டு மணி நேரம் கழித்துத்தான் நீர் அருந்த வேண்டும்.



இவ்வித நீர் மருத்துவத்தால் 1. தலைவலி, 2. இரத்த அழுத்தம், 3. இரத்தச் சோகை, 4. கீல்வாதம் 5. பக்கவாதம் 6. உடல் பருமன் (ஊளைச் சதை) 7. மூட்டு வலி, 8. காது இரைச்சல், 9. இதயம், 10. மயக்கம், 11. இருமல், 12. ஆஸ்துமா, 13. சளி, 14. காசம், 15. மூளைக் காய்ச்சல் 16. கல்லீரல் நோய், 17. சிறுநீரக நோய், 18. பித்தம், 19. வயிற்றுப் பொருமல், 20. இரத்தக் கடுப்பு, 21. மூலம், 22. மலச்சிக்கல், 23. உதிரப் போக்கு, 24. நீரிழிவு, 25. கண் நோய், 26. மாதவிடாய் நோய், 27. கருப்பை புற்றுநோய், 28. மார்பகப் புற்றுநோய், 29. தொண்டை நோய் முதலிய அனைத்து நோய்களும் படிப்படியாகக் குணமடைகின்றன.

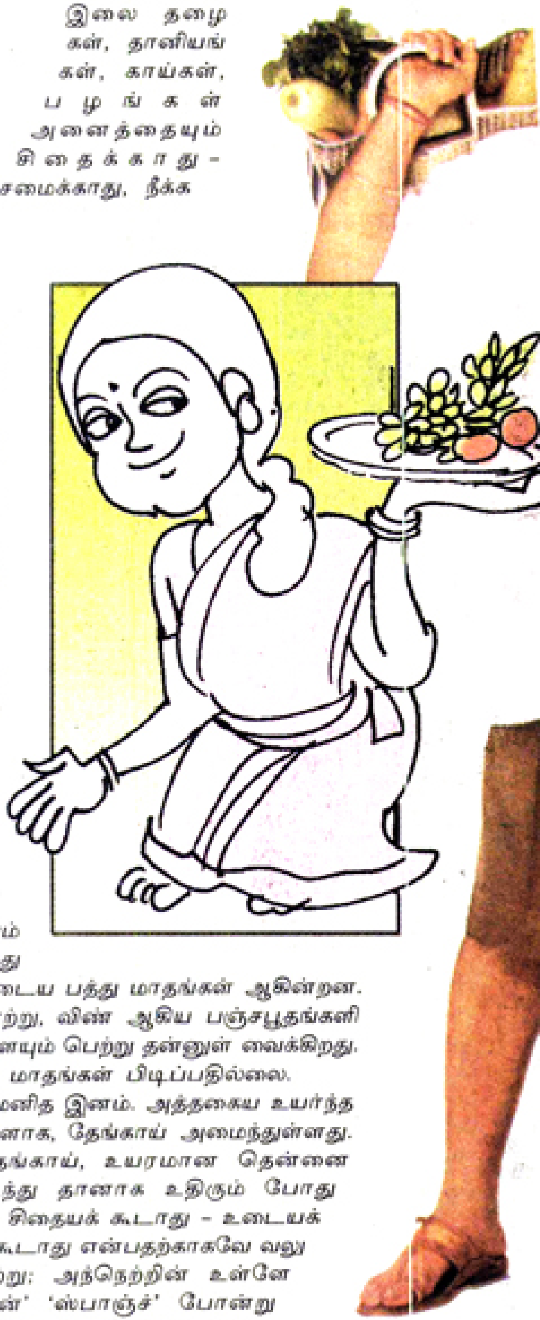
இயற்கையுணவிற்கு அதிகபட்சம் மாற இயலாதவர்களும், சமையலுணவை சிறிது கூட தவிர்க்க முடியாது தவிர்ப்பவர்களும் மேற்கூறிய இயற்கை மருத்துவ முறைகளையாவது மேற்கொண்டு நோய் நீங்கி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ முயற்சிக்கலாம்.



இயற்கை உணவு, இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய

1. கேள்வி : இயற்கையுணவு என்றால் என்ன?

பதில் : புல் வகைகள், செடிகள், கொடிகள், மரங்கள் ஆகிய அனைத்துத் தாவர இனங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இலை தழைகள், தானியங்கள், காய்கள், பழங்கள் அனைத்தையும் சிதைக்காது - சமைக்காது, நீக்க வேண்டியதை மட்டும் நீக்கி விட்டு உண்ணக் கூடிய தாவரங்கள் தரும் அனைத்து உணவுகளும் இயற்கையுணவாகும்.



2. கே : மனிதனுக்குரிய இயற்கையுணவு யாது?

ப: கொட்டைப் பருப்புகளும், பழ வகைகளும்.

3. கே : கொட்டைப் பருப்புகள் யாவை?

ப : தேங்காய், பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, அக்ரூட், வால் நட், பிரேசில் நட், பிஸ்தா பருப்பு முதலியன.

4. கே : பழ வகைகள் யாவை?

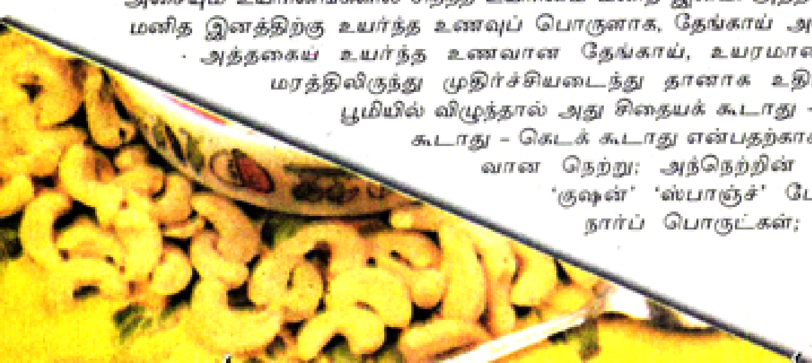
ப : வாழை, மா, பலா, பப்பாளி, சீதா, கொய்யா, பேரீச்சை, திராட்சை, சப்போட்டா, அன்னாசி, நாவல், ஆரஞ்சு, மாதுளை, முலாம், அத்தி, செரி, பிளம், தர்பூசணி, மங்குஸ்தான், பப்ளிமாஸ், பேரிக்காய், நெல்லி, முந்திரி, வெள்ளரி, அவகடா, விளாம் பழம், கோவைப் பழம், டுரையன், தக்காளிப் பழம் முதலியன.

5. கே : கொட்டைப் பருப்புகளில் சிறந்தது எது? ஏன்?

ப : தேங்காய். ஏனெனில் வருடம் முழுவதும் விளையக்கூடியது. தென்னை பூ பூத்த நாளிலிருந்து தேங்காயாக விளைந்து தானாக உதிரும் நிலையடைய பத்து மாதங்கள் ஆகின்றன. எனவே பத்து மாதங்களாக நிலம், நீர், ஒளி, காற்று, விண் ஆகிய பஞ்சபூதங்களி லிருந்து அதிகபட்சம் அனைத்துவகைச் சத்துக்களையும் பெற்று தன்னுள் வைக்கிறது. வேறெந்த உணவும் முதிர்வு நிலை பெறப் பத்து மாதங்கள் பிடிப்பதில்லை.

அசையும் உயிரினங்களில் சிறந்த உயிரினம் மனித இனம். அத்தகைய உயர்ந்த மனித இனத்திற்கு உயர்ந்த உணவுப் பொருளாக, தேங்காய் அமைந்துள்ளது.

அத்தகைய உயர்ந்த உணவான தேங்காய், உயரமான தென்னை மரத்திலிருந்து முதிர்ச்சியடைந்து தானாக உதிரும் போது பூமியில் விழுந்தால் அது சிதையக் கூடாது - உடையக் கூடாது - கெடக் கூடாது என்பதற்காகவே வலுவான நெற்று; அந்நெற்றின் உள்ளே 'குஷன்' 'ஸ்பாஞ்ச்' போன்று நார்ப் பொருட்கள்; அதை





யடுத்து வலுவான சிரட்டை அமைந்துள்ளது. ஆக தேங்காய்க்கு ஒன்றுக்குத்தான் இத்தகைய அதி பாதுகாப்பான 'ஷாக் ப்ரூஃப்'பை இயற்கை அளித்துள்ளது.

மேலும் தேங்காய் மரத்திலிருந்து உதிர்ந்து தண்ணீரில் விழுந்தாலும் மிதக்கும் இயல்புடையதாக உள்ளது; எத்தனை நாட்கள் தண்ணீரில் மிதந்தாலும் கெடாதவாறு, 'Water Proof' தன்மையையும் தேங்காய் பெற்றுள்ளது. தென்னை பூவிலிருந்து தேங்காயாக முதிர்ச்சி பெற்று உதிரப் பத்து மாதங்கள் ஆவது போல், மனிதக் கரு தோன்றி முதிர்ச்சி பெற்ற மனிதக் குழந்தையாக தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே வரப் பத்து மாதங்களாகின்றன. மேலும் மனிதனுக்கும் தென்னைக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை உணர்த்தும் வகையில் தென்னை நாற்றுக்கு, 'தென்னம் பிள்ளை' என்றும் 'பெற்ற பிள்ளை சோறு போடாது; வைத்த பிள்ளை சோறு போடும்' என்று இன்றும் வழக்கில் உள்ளது.



கே: பழ வகைகளில் சிறந்தது எது? ஏன்?

ப: வாழைப் பழம், வாழைப் பழங்களில் சிறந்தது நாட்டுப் பழம் (வயல் பழம்). நாட்டுப் பழத்திற் கடுத்தாற்போன்று பூவான் கண்டு, கோழிக்கோடு (ரஸ்தாளி), செவ்வாழை, நேந்திரம், கற்பூரவல்லி, தேன் கதலி, வெள்ளைச் சிங்கம் (படர்த்தி), மட்டி, மொந்தன், கதலி, பச்சைப் பழம் (ரோபஸ்டா) என சிறப்பினை வகைப்படுத்தலாம்.

'வாழப் பழம்' என்ற சொல்லே, 'வாழைப் பழம்' என மருவியிருக்க வேண்டும். எனவே நாம் வாழ்வதற்குரிய பழம் வாழைப் பழமாகும். பழ வகைகளிலே ஒப்புயர்வற்றது, 'வாழைப் பழம்'. வாழைப் பழமும் தேங்காயைப் போன்று எல்லாப் பருவங்களிலும் வருடம் முழுவதும் விளையக்கூடியது (Non seasonal fruit). மேலும் தென்னை மரமும் வாழையும் கலப்புப் பயிர்களாகும்; தென்னந்தோப்பிற்குள் வாழையும் பயிரிடலாம்.

தாய்ப்பால் அருந்தும் நிலைமாறி, உணவு உண்ணத் துவங்கும் ஆறுமாத வயதுடைய குழந்தைகட்கும் நன்கு

கேள்வி - பதில்



கனிந்த நாட்டு வாழைப் பழமே முதலுணவாக வழங்கும் பழக்கம் அன்று முதல் தமிழ்நாட்டில் இருந்து வருவது, வாழைப் பழத்திற்குரிய தனிச் சிறப்புத் தன்மையாகும்.

எனவேதான் இறைவனுக்கு எல்லோராலும் எப்பொழுதும் படைக்கப்படுவது தேங்காயும், வாழைப்பழமும் ஆக, தமிழ்நாட்டில் பண்டைக் காலத்திலிருந்து பழக்கமாக இருந்து வருகின்றது. பழம் சாப்பிடும் பொழுது பழத்திலுள்ள குளுக்கோஸ் எனும் இனிப்புச் சத்து நமதுடலில் சேர்ந்து, நமதுடலுக்குத் தேவையான 'சத்தி' கிடைக்கின்றது.

வாழைப் பழத் தோலை நோய்க் கிருமிகள் ஊடுருவ முடியாது என அண்மையில் அறிவியல் வல்லுநர்கள் அறிவித்துள்ளனர். வாழைப் பழம் சாப்பிடும் பொழுது, வாழைப் பழத் தோலின் உட்பகுதியில் தோலையொட்டி நார் போன்ற பகுதியையும் உரித்து அவசியம் உண்ண வேண்டும்; ஆனால் நம்மில் பலர் அவ்விதம் செய்யாது சதைப் பகுதியை மட்டும் உண்டு, தோலின் உட்பகுதியிலுள்ள நாருடன் வாழைப் பழத் தோலை வீசியெறிந்து விடுகிறோம்.

கே: தேங்காய், வாழைப்பழம் எப்படிச் சாப்பிடுவது?

ப : முதலில் தேங்காய் மட்டும் எந்த அளவிற்குச் சாப்பிட இயலுமோ அந்த அளவு சாப்பிட்டு விட்டு, உடன் வாழைப் பழங்கள் எத்தனை சாப்பிட இயலுமோ அத்தனை சாப்பிட்டு முடிப்பதுதான் சிறந்த முறையாகும். (சிலர் பழம் சாப்பிட்டபின், தேங்காய் சாப்பிடுகின்றனர்; அல்லது தேங்காய்ச் சில்லுகள், பழத் துண்டுகள், பழத்துண்டுகள், தேங்காய் சில்லுகள் என மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிடுகின்றனர்; இவை உயர்ந்த முறையல்ல.)

கே: பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகள் எவை?

ப : வெள்ளரிக்காய், தடியங்காய் (சாம்பல் பூசணி), மஞ்சள் பூசணி, புடல், பீன்ஸ், வெண்டை, கரை, சௌ சௌ, தக்காளிப் பழம், கேரட், பீட்ரூட், சீனிக்கிழங்கு (சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு) முதலியன.

கே: காய்கறிகளை பச்சையாக உண்ணும் முறை யாது?

ப: காய்கறிகளை பச்சைத் தண்ணீரில் நன்கு கழுவி, தூய்மை செய்து, அப்படியே பற்களால் கடித்து நன்கு மென்று ஒவ்வொரு வகையாக சாப்பிடும் வழக்கமே சிறப்புடையது. இல்லையேல், 'பச்சைக் காய்கறி சாலடு' (Raw Vegetable Salad) தயார் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

கே : அவல், நெல் பொரி ஆகியன உண்ணலாமா?

ப: அவல், நெல் பொரி ஆகியன நெல்லை நெருப்பிலிட்டு வறுத்து தயாரிக்கப்பட்டவையாயினும், அதில் உப்பு, புளி, காரம் முதலிய மசாலாப் பொருட்கள் கலக்கப்படாததாலும் தவிட்டுச் சத்து மிகுந்திருப்பதாலும் நன்கு மென்றே தின்னக்கூடிய நிலையிலிருப்பதாலும் அவல், நெல் பொரி ஆகியனவும் உணவாக உண்டு ஆரோக்கியமடையலாம்.

அவலில் இனிப்பு காரம் என இரு வகைகள் தயாரித்து சுவையோடு உண்ணலாம். இனிப்பு அவல் தயாரிக்க - தேவையான அவலில் அவல் ஊறுமளவிற்குப் பச்சைத் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். பின்னர் தேங்காய்ப் பூ சேர்க்கவும். வாழைப்பழம் அல்லது தேன் இனிப்புச் சுவைக்காக சேர்க்கவும்; இல்லையேல் பனை வெல்லத் தூள், கரும்பு வெல்லத்தூள் சேர்க்கலாம். வெள்ளைச் சீனி கண்டிப்பாகச் சேர்க்க வேண்டாம்.

கார அவல் தயாரிக்க, மேற்கூறியவாறு அவல் ஊறுமளவிற்குப் பச்சைத் தண்ணீர் தெளித்து, தேங்காய்ப் பூ சேர்த்து, கேரட் திருகலும் சேர்த்து, சிறிது நல் மிளகுத்தூள் சேர்த்து



''மருந்து கொள்வது அல்லது உணவு மாற்றம் செய்வது பயன் தருகிறதா, இல்லையா என்பதை அறிவதற்கு இரு அடையாளங்கள் உள. 1. மலச்சிக்கல் சிறிதுமில்லாமல் ஒழிந்து விட வேண்டும். 2. உடல் சுறுசுறுப்பாய் இருக்க வேண்டும். இவ்விரண்டு நன்மையும் தராத மருந்து பயனில்லை. உணவு மாற்றம் இவ்விரண்டு பயனையும் தராத போது ஆராய வேண்டும். உணவு முதலியவற்றில் வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வல்லவர், எக் கொடிய நோய்களையும் வெல்ல வல்லவர் ஆவார் என்பதுணர்க.

நன்கு விரவ வேண்டும்.

கே: ஆஸ்துமா, காசம், சரும நோய், புற்று நோய், வெண் குஷ்டம், தொழுநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, காக்கா வலிப்பு, வாய்வுத் தொந்தரவு, ஆண்மைக் குறைவு, மூலம், எர்னியா, அல்சர், தீராத தலைவலி, சிறுநீரக் கோளாறு, இதய நோய், நீரிழிவு, வாதம், மூத்திரத்தில் கல் அடைப்பு, எய்ட்ஸ் மற்றும் பிற அனைத்து நோய்களுக்கும் இயற்கையுணவு உண்பதின் மூலம் மருந்து சிகிச்சையில்லாமல் குணம் பெறலாமா?

ப: ஆம்; குறைந்தபட்சம் ஒருவேளை இயற்கையுணவும் இருவேளைகள் சமையலுணவும் உண்டால் ஓரளவு குணம் பெறலாம். இருவேளைகள் இயற்கையுணவும் ஒருவேளை சமையலுணவும் உண்டால் அதிகபட்சம் குணம் பெறலாம். மூன்று வேளைகளும் இயற்கையுணவும், என்றாவது ஒருநாள் மட்டும் இயலாதபொழுது சமையலுணவும் உண்டால் விரைவில் பூரண குணம் பெறலாம்.

கே : குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்கட்கு இயற்கையுணவு மூலம் குழந்தைப் பேறு கிட்டுமா?

ப: கணவரும் மனைவியும் குறைந்தபட்சம் ஒருவேளையாவது இயற்கையுணவு உண்டு வாழ்ந்தால் குழந்தைப்பேறு கிட்ட வாய்ப்பு உண்டு. டென்மார்க் நாட்டில் கும்ளிகார்டன் தீவில் திருமதி. கிறிஸ்டின் நோல்ஃபி. எம்.டி., எனும் மருத்துவர், தான் நிறுவிய, 'பழ உணவு மருத்துவமனை'யில் குழந்தைப்பேறு இல்லாத தம்பதிகளைத் தங்க வைத்து முழு பழ உணவு கொடுத்து, அத் தம்பதிகளுக்கு குழந்தைப்பேறு கிட்டிய அற்புதத்தை நிகழ்த்திக் காட்டினார்.

அவ் வம்மையாருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்தது. மருந்துகளில் குணம் கிடைக்காது போகவே முழு பழ உணவுக்கு மாறி, மார்பகப் புற்றுநோயை மறையச் செய்தார். தமிழ் நாட்டிலும் ஒருசில தம்பதிகள் இயற்கையுணவு உண்டு யோகாசனம் செய்து குழந்தைப்பேறு பெற்றுள்ளனர். குறிப்பாக பேரீச்சம் பழம் தாது விருத்தியைக் கொடுக்கும்.

கே : ஆஸ்துமா, ஈஸனோபீலியா, சளி, சைனஸ் முதலிய நோய்களால் அவதியுறு பவர்கள் வெந்நீரைத்தான் குடிக்க வேண்டும்; வெந்நீரில்தான் குளிக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் உள்ளதே; இது சரியா?

ப : தவறு. மேற்படி தொந்திரவு உள்ளவர்கள் இயற்கையுணவிற்கு மாறிய பின், உறுதியாக வெந்நீரைத் தவிர்த்து பச்சைத் தண்ணீரைக் குடிக்கலாம்; பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கலாம். உடல் நலம் அதிகமாகுமே யொழிய குறையாது. மனத்துணிவு இல்லையெனில், சூரிய ஒளியில் தண்ணீரை வேண்டிய அளவு



''இங்கிலாந்திலுள்ள சில சர்வகலா சாலைகளில் சமீப காலத்தில் ஒரு முக்கியமான மர்மத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆகாரத்தை நாம் நெடு நேரம் மென்று கொண்டே இருந்தால், அதன் சத்து அதிகரிக்கிறதாம். ஆகையால், நீண்ட காலம் ஆகாரத்தை அதக்கி மெல்லுவதானால், இப்போது உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கைக் குறைத்து விட்டாலும், நம் சரீர வலுவோ, கனமோ குறையாதாம். நாம் மிக நிதானமாக உண்பதால், ஆகாரத்தை நெடுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து, அதன் சுவை முழுவதையும் இழுத்து விடுகிறோம். அதுதான் அனுபவித்து உண்பதென்பது. இவ்வாறு உண்போருக்கு அபாரமான வலுவும், தசையின் உரமும், தேகாரோக்கியமும் ஏற்படுவது நம் அனுபவத்தில் தெரிகிறது.

சுட வைத்து, அவ்விதம் சூரிய ஒளியில் சுட்ட நீரை குடிக்கவும், குளிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். நெருப்பில் சுட்ட வெந்நீரை பயன்படுத்தி வந்தால், பின் நாட்களில் எளிதில் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படப் பெரிதும் வாய்ப்பு உள்ளது; சூரிய ஒளியில் சுட்ட வெந்நீர் நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தாது.

கே : இயற்கையுணவு உண்பவர்கள் தேனைப் பயன்படுத்தலாமா?

ப : பயன்படுத்தலாம். தேனிற்கு மிகுந்த மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. தேன் உடலின் உள், வெளிக்காயம், புண்ணை ஆற்றும். சுய நினைவு இழந்த நிலை (கோமா)யில் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி சுத்தமான தேனை நாக்கில் தடவி வந்தால் சுயநினைவு திரும்பும்.

கே : இயற்கையுணவு உண்பவர்கள் எண்ணெய்க் குளியல் எடுப்பது, தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்தல் ஆகியன செய்வது அவசியமா?

ப : எண்ணெய்க் குளியலும் தேவையில்லை; தலைக்கு எண்ணெய் தேய்க்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. சொல்லப் போனால் இயற்கையுணவு உண்பவர்களுக்கு எண்ணெய் தேவையில்லாத பொருட்களில் ஒன்றாகி விடும். நான் தலைக்கு எண்ணெய் வைத்து, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து பதி

ணைந்து வருடங்கட்கு மேலாகின்றது. உடலில் சூடோ, கண் எரிச்சலோ, கண் பாதிப்போ ஏற்படவில்லை. மாறாக எண்ணெய்க்குரிய செலவு மிச்சமாகி சிக்கன வாழ்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

எண்ணெய் தேய்க்கும் பழக்கமில்லாத இயற்கையுணவில் வாழும் பறவைகள், மிருகங்களின் முடிகள் நன்கு பளபளப்பாக உதிராமல் உள்ளனவே! சமைத்துண்ணும், எண்ணெய் தேய்க்கும் பழக்கமுடைய நமது முடிகள்தான் அழுக்குப் படிந்து, சடை விழுந்து, உதிர்ந்து, வழுக்கை ஏற்படுகிறது!

கே: உணவையும், தண்ணீரையும் சமைத்து, நெருப்பில் சுட வைத்து உண்பதால் நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகள் இறந்து நமக்குப் பாதுகாப்பு கிட்டுமல்லவா? பச்சையாக உண்பதால் குடிப்பதால் நோய்க் கிருமிகள் இறக்க வாய்ப்பில்லாது பரவ அதிக அளவு வாய்ப்பு ஏற்படும் அல்லவா?

ப : உணவையும், தண்ணீரையும் நெருப்பிலிட்டு சமைத்து, காய்ச்சி உண்பவர்களுக்குத்தான் அதிக அளவு நோய் வருகின்றது. நெருப்பிலிடுவதால் நோய்க் கிருமிகள் இறந்து நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைப்பதில்லையே! நோய்க் கிருமிகள் உணவு, நீர் மூலம் மட்டும் தானா பரவுகின்றன? காற்று மூலம் நோய்க் கிருமிகள் பரவாதா? அக்காற்றிலுள்ள நோய்க் கிருமிகளுக்கு எவ்விதம் சூடுபண்ணி பாதுகாப்புத் தேடுவது? சில நோய்க் கிருமிகள் எவ்வளவு கொதிக்க வைத்தாலும் இறப்பதில்லை என்ற உண்மையை அறிவியல் கூறுகிறதே! அத்தகைய நோய்க் கிருமிகளை எவ்விதம் அழிப்பது?

தேங்காது ஓடுகிற நீரில் கொசு தங்குவதில்லை; தேங்கி மிக மெதுவாக ஓடும் நீரில் கொசுக்கள் தங்கி, பல்கிப் பெருகுகின்றன. அதுபோல் தேங்காது ஓடுகிற நல்ல இரத்தச் சுழற்சியுள்ள உடலில் நோய்க் கிருமிகள் தங்கிப் பல்கிப் பெருகுவதில்லை. சமைத்து உண்ணும் பழக்கமுடையவர்களின் உடலிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து, விரைப்புற்று, சுருங்கி விரியும் தன்மை இழந்து, தேங்கிய மிக மெதுவான இரத்தச் சுழற்சியை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் இத்தகைய இரத்தக் குழாய்களில் நோய்க் கிருமிகள் தங்கி பல்கிப் பெருகுகின்றன; நோய்களை உண்டாக்குகின்றன!

சமைக்காது, பச்சை இயற்கையுணவு உண்ணும் பழக்கமுடையவர்களின் உடலிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் மென்மையாகி, நன்கு சுருங்கி விரியும் தன்மை பெற்று, தேங்காது விரைவான இரத்தச் சுழற்சியை ஏற்படுத்துகின்றன.

இத்தகைய இரத்தக் குழாய்களில் நோய்க் கிருமிகள் தங்குவதில்லை; நோய்கள் உண்டாவதில்லை.

கே : இயற்கை யுணவிற்கு மாறத் தொடங்கும் பொழுது, உடலில் ஏதேனும் விளைவுகள் ஏற்படுமா?

ப : ஆம்; சமையலுணவிலிருந்து இயற்கையுணவுக்கு மாறத் தொடங்கும் பொழுது, உடலிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறி தூய்மை பெறும் பொழுது அநேகருக்குக் காய்ச்சல், தலைவலி, கை விரல் கால் விரல் நரம்புகள் இழுத்தல் (Cramp) எலும்பு மூட்டுக்களில் (Joints) வலியேற்படுதல் முதலிய விளைவுகள் உடலில் ஏற்படும். இந் நிகழ்ச்சியை ஆங்கிலத்தில், 'Elimination Crisis' எனக் கூறுகின்றனர்.

இத் தருணத்தில் பொறுமையிழந்து இயற்கையுணவு உண்பதை நிறுத்தவோ, ஆங்கில மருத்துவம் மேற்கொள்ளவோ வேண்டாம். சற்றுப் பொறுமையுடன் அவ்விளைவுகளை சகித்துக் கொண்டு, இயற்கை மருத்துவம் செய்து, இயற்கையுணவைத் தொடர்ந்தால் உடலிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறி தூய்மையடைந்ததும் நல்ல சுகம் கிடைக்கும். பின்னர் உடலில் அத்தகைய விளைவுகள் எதுவும் நிகழா.



"மெலிந்து போயிருக்கும் பிணியாளர்கள் தம் ஆகாரத்தை நன்றாக அசைபோட்டு மென்று தின்பதால், அவர்கள் தங்களுடைய பழைய ஆரோக்கிய நிலைமையை அடைந்து விடலாமாம். இங்கிலாந்தில் பிரதம மந்திரி ஸ்தானம் வகித்த மேதாவிகளில் ஒருவரான, 'கிளாட்ஸ்டன்' என்பவர் அடிக்கடி வேடிக்கையாய், 'ஒவ்வொரு கவளத்தையும் முப்பத்திரண்டு தரம் கடிக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் ஒவ்வொரு பல்லும் வேலை செய்ய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்' என்பாராம்."

- வடுவூர் கே. துரைசாமி அய்யங்கார். பி.ஏ.,

• "குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்குப் பழங்கள் ஏற்றவை. பழங்களிலுள்ள அமிலங்களே இந்தச் சுத்தம் செய்யும் குணத்திற்குக் காரணம்" – டாக்டர் எஸ். பர்னாண்டஸ்

• "ஆரோக்கியத்திற்குப் பழங்கள் அவசியமானவை என்று நமது முன்னோர்கள் நெடுங்காலத்திற்கு முன்னரே அறிந்திருந்தார்கள். சில மதா சாரங்களைப் பின்பற்றும் பலர், மிகுதியாகப் பழம் சாப்பிட வேண்டும் என்று விதித்ததின் காரணம் அதுவே. தொழுகை செய்யும் பொழுதும், ஆலயத்திற்குப் போகும் பொழுதும் பழங்களைப் படைத்து உண்ணுமாறு நாம் பழகியுள்ளோம். எல்லாக் கிரியைகளிலும் ஏழைகளுக்குப் பழங்களை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் ஜீவசத்துப் பொருட்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பே மதமானது பழத்தின் அவசியத்தை வற்புறுத்தியிருக்கின்றது. இந்தப் பொருள் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், நாம் நமது முன்னோர்கள் உண்டு வந்த பழ உணவை இப்பொழுது உண்பதில்லை என்று தெளிவாகின்றது"

– கே.எல். நாராயண ராவ் எம்.பி.பி.எஸ்.,



பழ உணவு பற்றி பலரது கூற்றுக்கள்

• "பழங்களை உணவாக அருந்தக் குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டும். அவ்வாறே செய்தால், இரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதுடனே, அது ஆண்மையும் சாமுத்திரிகா லட்சணமும் உள்ளதாக வளரும். அரிசி, இறைச்சி, காய், பருப்பு முதலியவைகளைக் கொடுத்துக் குழந்தைகளை வளர்க்கின்றவர்கள் குழந்தைக்குத் தீங்குதான் செய்கின்றார்கள். காபி, தேயிலைப் பானம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடாதென்று நான் சொல்லத் தேவையில்லை."

– மகாத்மா காந்தி.

• "மனிதனுடைய உடலமைப்பைப் பார்க்கும் பொழுது, அவன் கனி உண்பவனாகவே இருத்தல் வேண்டும் என்று அவனைப் படைத்த இறைவன் விரும்பினார் என்று நன்றாகத் தெரிகின்றது"

– எச்.வி. மெங்கல் எம்.டி.,

நீரிழிவு நோய்

இந்நோயை சர்க்கரை வியாதி என்றும் கூறுவர். இந்நோய் முற்றினால், கண் பார்வை பாதிக்கும்; சிறுநீரகமும் கெடும்.

பொதுவாக வெள்ளைச்சீனியை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதாலும், மற்றும் அல்வா, ஜாங்கிரி, லட்டு, சாக்லேட் போன்ற செயற்கை இனிப்புக்களை உண்பதாலும்தான் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. வாழைப்பழம், மாம்



பழம், பலாப்பழம், பேரீச்சை, திராட்சை போன்ற பழங்களிலுள்ள இயற்கை இனிப்புக்களும், மற்றும் கரும்புச்சாறு, பதநீர், தேன் ஆகிய வற்றிலுள்ள இயற்கை இனிப்புக் களும் உண்பதால் சர்க்கரை வியாதி உண்டாக வாய்ப்பில்லை.

இந்நோயை மருந்து, மாத்திரை, ஊசி எதுவுமில்லாது, எவ்வளவு நாட்பட்ட நோயாயினும் இயற்கை வழியில் பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களுக்குள் எளிதில் விரைவில் குணப்படுத்தலாம்.

எனிமா குவளையில் பச்சைத் தண்ணீர் ஊற்றி, நாள்தோறும், முதல் முப்பது நாட்களும் எனிமா எடுத்து தங்கு மலம் இல்லாது செய்ய வேண்டும். எனிமா எடுப்பதற்கு முன்பு இயல்பாக மலங்கழிய வேண்டும்; அதன் பின்னர் உடன் எனிமா எடுத்து மலங்கழிய வேண்டும். இவ்விதம் அனைத்து நோய்களுக்கும், நோய் குணமாகும் வரை எனிமா எடுத்து, மலச்சிக்கல் இல்லாது செய்து, நோய் குணமான பின்னர் எனிமா எடுப்பதை நிறுத்தி விடலாம். பின் எப்பொழுதாவது நோய்வாய்ப் படின் (தலைவலி, காய்ச்சல், பிற நோய்கள் ஏற்படின்), நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் மட்டும் முதலுதவி சிகிச்சை போன்று எனிமா குவளை யைப் பயன்படுத்தி எனிமா எடுத்து எளிதில் நோயைக் குணப்படுத்தலாம். பின்னர் ஒருவேளையாவது இயற்கை உணவு மாற்றம் செய்து மலச்சிக்கல் இல்லாது இயல்பாக உடலைப் பேண லாம்.

இயன்ற அளவு நாட்கள்,

நோயும்



இடையிடையே உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளலாம்.

இந்நோய் குணமாகக் கீழ்க் கண்டவாறு உணவுப் பழக்கம் கொண்டு, மருந்து மாத்திரை இல்லாது பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களில் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

காலை 5 மணி : எழுந் தவுடன் மூன்று முதல் ஆறு தம்ளர் வரை இயன்ற அளவு தண்ணீர் அருந்தவும்.

காலை 6 மணி : அருகம்புல் சாறு, வல்லாரை இலைச் சாறு, வில்வ இலைச்சாறு, ஆவாரம் பூச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச் சாறு, வாழைத் தண்டு சாறு, வாழைப்பூ சாறு, மாந்தளிர் இலைச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஒரு தம்ளர் சாறு எடுத்து சப்பி, சப்பி நிதானமாக அருந்தலாம். இச்சாறு அருந்தி மூன்று மணி நேர இடைவெளி வரையிலும் எதையும் உண்ணாது, அருந்தாதிருக்க வேண்டும்.

காலை 9 மணி : பாசிப்பயறு, கொண்டைக் கடலை, வேர்க்கடலை பருப்பு, தட்டைப் பயறு, பட்டாணி, கம்ப'

சிகிச்சையும்

கோதுமை முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை தண்ணீரில் ஊற வைத்து முளை வந்த பின்னர் தேங்காய்ப்பூ திருகி கலந்து, தேவையான அளவு உண்ணலாம்.





சமையலுணவு தவிர்க்க இயலாதவர் கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை ஆகிய ஏதேனும் ஒரு தானியத்தில் கூழ், களி, புட்டு முதலிய ஏதேனும் ஒன்று தயாரித்து தேங்காய்ப்பூ திருகி கலந்து உண்ணலாம். குளம்பி (காபி), தேநீர் முதலியன தவிர்த்து, மூலிகைக் குளம்பி, மூலிகை தேநீர் ஆகியன அருந்தலாம். நாவற்பழக் கொட்டையை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, குளம்பி தூளுக்குப் பதில் பயன்படுத்தி குளம்பி தயாரித்து அருந்தலாம். தேநீர் தூளுக்குப பதில், ஆவாரம் பூவை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து, ஆவாரம் பூ தூளை பயன்படுத்தி தேநீர் தயாரித்து அருந்தலாம்.

மதியம் 1 மணி பசுங்காய்கறி கலவை (Raw Vegetable Salad) தயாரித்து, தேங்காய்ப்பூ திருகி கலந்து, தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

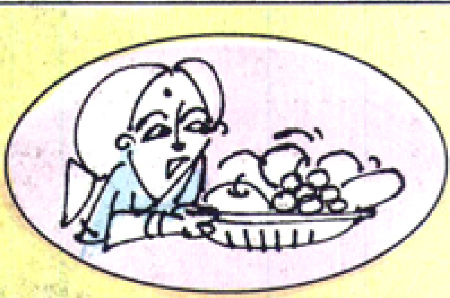
அல்லது கார அவல் தயாரித்து உண்ணலாம். சமையலுணவு தவிர்க்க இயலாதவர் கம்பு, கோதுமை ஆகிய ஏதேனும் ஒரு தானியத்தில் சோறாக்கி, வெந்தயக் கீரை நிறைய சேர்த்து உண்ணலாம். வெந்தயக் கீரை நீரிழிவு நோயைத் தணிக்கவல்லது.

மாலை 4 மணி : தேங்காய்ப்பால், கேரட் சாறு, வேர்க்கடலைப் பால், தக்காளிப் பழச்சாறு ஏதேனும் ஒன்று அருந்தலாம். அல்லது மூலிகை குளம்பி, மூலிகை தேநீர் ஏதேனும் ஒன்று அருந்தலாம். தக்காளிப் பழச்சாறு நீரிழிவு நோயைத் தணிக்கிறது.



இரவு 7 மணி : தேங்காய்ச் சில்லுகள் அல்லது தேங்காய்ப்பூ (நன்கு விளைந்தது) தேவையான அளவு உண்டு, பின் பப்பாளிப் பழம், திராட்சைப் பழம், நாவற்பழம், தர்பூசணிப் பழம் (கோசாப் பழம்) ஆகிய பழங்களில் ஏதேனும் ஒன்றிரண்டு வகை தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

மேற்கூறியவாறு, சிறிதும் சமையலுணவு உண்ணாது,



''பழங்களுக்கு இருக்கும் ஒரு முக்கியச் சிறப்பான குணம் யாதெனில், பழ மரங்களின் வேர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீளமானதாகவும் வலுவுள்ளதாகவும் இருக்கின்றனவோ, அந்த அளவிற்குப் பூமியின் ஆழத்தினின்று தாதுப் பொருட்களைப் பழ மரங்கள் கிரகித்துக் கொள்கின்றன''

– எஸ்.பி. ஒயிட்ஹெட் எம்.டி.,

சமைத்த பானம் அருந்தாது. ஒரு மாதம் சமைக்காத முளை வந்த தானியங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், தேங்காய், திராட்சை, நாவல், தர்ப்பூசணி, பப்பாளி ஆகிய பழங்கள் உண்டு, சமைக்காத பானங்கள் அருந்தினால், உறுதியாகக் குணம் கிட்டாத நீரிழிவு நோயும் குணமாகி விடும். இவ்விதம் நன்கு குணம் பெற்ற பின், ஒரு வேளை மட்டும் சிறிது மேற்கூறிய சமைத்த கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை உணவுப் பொருட்களை உண்டு நீரிழிவு நோய் வராது காத்துக் கொள்ளலாம்.

நாவற்பழம் நீரிழிவு நோயைப் போக்க வல்லது; நாவற்பழத்தின் விதையை நிழலில் நன்கு காயவைத்து, பொடியாக்கி, நாள்தோறும் மூன்று முறை சிறிதளவு தண்ணீரில் சுமார் பத்து கிராம் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்தைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்துகிறது.

திராட்சைப் பழச்சாறு (சர்க்கரை சேர்க்காதது) நீரிழிவு நோயைப் போக்குவதில் சிறந்தது.

நாள்தோறும் ஏழு பேரீச்சம்பழத்துடன் பத்து கருவேப்பிலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவதுடன், காலையில் பதினைந்து நிமிடங்கள் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால், நீரிழிவு குணமாகிறது. ஆரஞ்சு சாறும், தேனும் கலந்து அருந்தினால் நீரிழவு குணமாகும்.

2. ஆஸ்துமா நோய்

ஆஸ்துமா நோய், சளியை உண்டுபண்ணக்கூடிய பால், தயிர், மோர், நெய், முட்டை, உப்பு(சோடியம் குளோரைடு) ஆகியவை உண்பதாலும், நல்ல காற்றோட்டம், சூரிய வெளிச்சமில்லாத பகுதியில் வசிப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. சமைத்த தானிய உணவுகளும் (இட்டிலி, தோசை, சோறு முதலியன) ஓரளவு சளியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

ஈஸ்னோபிலியா, சைனஸ் முதலிய நோய்களும் சளியை உண்டுபண்ணக்கூடிய மேற்கூறிய உணவுகளை உண்பதால்தான் ஏற்படுகின்றன.

ஆஸ்துமா நோயிலிருந்து மருந்து, மாத்திரை இல்லாது இயற்கை வழிப்படி உறுதியாகக் குணம் கிடைக்க, முதலில் சுமார் ஒரு மாதம் வரை, நாள்தோறும் நீரிழிவு நோயில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு, எனிமா குவளை மூலம் எனிமா எடுத்து, நாட்பட்ட மலங்கள் உடலிலிருந்து நன்கு வெளியேறச் செய்ய வேண்டும். பின்னர், இயன்ற அளவு சிறிது நாட்கள் தண்ணீர், இளநீர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஆரஞ்சு பழச்சாறு, திராட்சைப் பழச்சாறு, அல்லது ஏதேனும் இயற்கைச் சாறுகள் அருந்தி உண்ணா நோன்பு கொள்ளலாம்.

அதன் பின்னர் கீழ்க்கண்டவாறு உணவு மாற்றம் செய்தும், திறந்தவெளியில் சுத்தமான காற்றில் நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் செய்தும் பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களில் எப்பேர்ப்பட்ட நாட்பட்ட கடின ஆஸ்துமாவையும் உறுதியாகக் குணப்படுத்தலாம்.

காலை 6 மணி : அருகம்புல் சாறு, ஆடாதோடா இலைச்சாறு, தூதுவளை இலைச்சாறு, துளசி இலைச்சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு, முசு முசுக்கை இலைச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஆரஞ்சுச்சாறு, திராட்சைச் சாறு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சப்பிச் சப்பி நிதானமாக அருந்த வேண்டும். மணத்தக்காளி இலைச்சாறும் சளி, இருமல், கபத்தைப் போக்கும்.

காலை 9 மணி : திராட்சைப் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், மாதுளம் பழம், அத்திப் பழம் ஆகிய பழங்கள் தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

மதியம் 1 மணி : தேங்காய்ப்பூ திருகல் கலந்த பசுங்காய்கறி கலவை தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

சமையலுணவு தவிர்க்க இயலாதவராயின் உப்பில்லாது, அல்லது மிகச் சிறிது உப்பிட்டு சமைத்த காய்கறிகள், கீரைகள் தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

மாலை 4 மணி : தேங்காய்ப்பால், வேர்க்கடலைப் பால், கேரட் சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அருந்தலாம்.

இரவு 7 மணி : தேங்காய்ப் பூ கலந்த முளை வந்த தானியங்கள் (வேர்க்கடலை,

தட்டைப் பயறு, பாசிப் பயறு, கொண்டைக் கடலை, கம்பு, கோதுமை, எள், பட்டாணி, உளுந்து, கேழ்வரகு, சாமை, தினை) தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

அல்லது இனிப்பு அவல், கார அவல் உண்ணலாம்.

மேற்கூறியவாறு முற்றிலும் சமைத்த உணவுகள், சமைத்த பானங்கள் அனைத்தும் தவிர்த்து, சமைக்காத உணவுகள், சமைக்காத பானங்கள் உண்டும், அருந்தியும், இடையிடையே உண்ணா நோன்பு மேற்கொண்டும், நாள்தோறும் எனிமா எடுத்து மலச்சிக்கலை தவிர்த்தும், நாடிச்சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்தும் பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களுக்குள் மருந்து, மாத்திரை இல்லாது எவ்வளவு கொடிய ஆஸ்துமா நோயையும் இயற்கை வழிப்படி எளிதில் உறுதியாகக் குணமாக்கலாம்.

இவ்விதம் நன்கு குணமாகிய பின், நாள்தோறும் ஒருவேளை அல்லது இரு வேளைகளில் சமையலுணவும், எஞ்சிய ஒரு வேளை அல்லது இருவேளைகளில் சமைக்காத இயற்கை உணவும் உண்டு நோயில்லாது நெடிது வாழலாம்.

ஆஸ்துமாவும் பரம்பரை நோய் எனச் சொல்லப்படுகிறது. இயற்கை வழியில் நடந்து இயற்கை உணவு உண்டு வாழ்ந்தால், இந்நோய் பரம்பரை நோயல்ல.

பொதுவாக திராட்சைப் பழச்சாறு அடிக்கடி அருந்தியும், திராட்சைப் பழம் அதிக அளவில் உண்டும் வந்தால் ஆஸ்துமா நோய் விரைவில் விலகும் என டாக்டர். ஒல்டு பீல்டு தெரிவித்துள்ளார்.

3. ஆட்கொல்லி நோய் (எய்ட்ஸ்)

உலகையே உலுக்கி, ஆட்டிப்படைத்து, அச்சுறுத்தி வரும் ஆட்கொல்லி நோயையும் மருந்து, மாத்திரை இல்லாது, இயற்கை வாழ்வியல் உணவியல் மூலம் எளிதில் குணப்படுத்தலாம். மற்றவருக்குப் பரவாது கட்டுப்படுத்தலாம். இப்பிணியுள்ளவர்களும், இப்பிணி வராது வருமுன் காக்கும் எண்ணமுள்ளவர்களும் கீழ்க்கண்டவாறு தங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றியமைத்து வாழலாம்.

காலை 5 மணி : மூன்று முதல் ஆறு தம்ளர் பச்சைத் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

காலை 6 மணி : வல்லாரை இலைச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச்சாறு, ஆவாரம் பூச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு சாறு (அல்லது நாளொன்றுக்கு ஒவ்வொரு வகையான சாறு) வீதமும் மாற்றி, மாற்றி, நிதானமாக அருந்தலாம்.

காலை 9 மணி : பாசிப்பயறு, கொண்டைக் கடலை, தட்டைப் பயறு, பச்சைப் பட்டாணி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு முளை வந்த தானியங்களுடன் தேங்காய்ப்பூ கலந்து தேவையான அளவு உண்ணலாம். அத்துடன் ஏதேனும் பழ வகைகளும் உண்ணலாம்.

மதியம் 1 மணி : பசுங்காய்கறி கலவை தேவையான அளவு உண்ணலாம். அத்துடன் ஏதேனும் பழங்களும் உண்ணலாம்.

மாலை 4 மணி : கேரட் சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு, திராட்சைச் சாறு, அன்னாசிச் சாறு முதலிய ஏதேனும் ஒரு பழச்சாறு அருந்தலாம்.

இரவு 7 மணி : தேங்காய்ச் சில்லுகள் அல்லது தேங்காய்ப் பூ தேவையான அளவு உண்டபின், தேவையான அளவு வாழைப் பழங்களும்; மற்றும் இதர பழங்களும் உண்ணலாம்.

பொது : நோய் குணமாகும் வரை நாள்தோறும் எனிமா குவளை மூலம் எனிமா எடுத்து மலங்கழித்து, இடையிடையே முடிந்த நாட்கள் திட உணவு கொள்ளாது, இயற்கையான பழச்சாறு திரவ உணவு மட்டும் அருந்தி உண்ணாநோன்பிருக்கலாம். நோய் குணமாகும் வரை சமைத்த செயற்கையான உணவு வகைகளையும், சமைத்த செயற்கை பான வகைகளையும் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்விதம் வாழ்ந்தால், பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களில் ஆட்கொல்லி (எய்ட்ஸ்) நோயை மருந்து, மாத்திரை இல்லாது விரைவில், எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம். இடுப்புக் குளியல் நாள்தோறும் இருபது நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். யோகாசனப் பயிற்சிகளும் நாள்தோறும் செய்வது நல்லது. சூரிய ஒளிக் குளியலும் நாள்தோறும் முப்பது நிமிடங்கள் வரை எடுக்கலாம்.

4. மூலநோய்

மனிதருடைய அனைத்து உடல், உள் நோய்களுக்கும் மலச்சிக்கல்தான் முக்கியக் காரணம். மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம் சமைத்த தானிய உணவு வகைகளேயாகும். மூலநோய் நாள்பட்ட மலச்சிக்கலால்தான் ஏற்படுகிறது. மூலநோயால் அவதிப்படுபவர்கள் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்ட பின்னரும் மூலம் வளர்கின்றது. சமைத்த உணவுப் பழக்கத்திலிருந்து அதிகபட்சம் விலகி, சமைக்காத இயற்கை உணவுப் பழக்கத்திற்கு மாறியவர்கள் மூலநோயிலிருந்து விடுபட்டு, மூலம் வளராது வாழலாம்.

காலை 5 மணி : துயில் எழுந்தவுடன் மூன்று முதல் ஆறு தம்ளர் பச்சைத் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

காலை 6 மணி : அருகம்புல் சாறு, பொன்னாங்கண்ணி இலைச்சாறு, புளியாரை இலைச்சாறு, நெல்லிக்காய்ச் சாறு, எலுமிச்சம்

பழச்சாறு, அத்திப் பழச்சாறு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு சாறும் என நாளொன்றுக்கு ஒரு சாறு விதம் நாள்தோறும் அருந்தலாம்.

காலை 9 மணி : ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, வாழைப்பழம், மாம்பழம், அத்திப்பழம், கொய்யாப் பழம், தக்காளி, அன்னாசி, முலாம் பழம், வெள்ளரிப் பழம், வில்வப் பழம், வாதுமைப்பழம், பப்பாளி ஆகிய பழ வகைகளில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகையான பழங்கள் தேவையான அளவு ஒவ்வொரு வகையாக உண்ணலாம்.

மதியம் 1 மணி : பசுங்காய்கறி கலவை தேவையான அளவு உண்ணலாம். அத்துடன் ஏதேனும் பழங்களும் உண்ணலாம்.

மாலை 4 மணி : திராட்சைப் பழச்சாறு, ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, பப்பாளிப் பழச்சாறு ஆகிய பழச்சாறுகளில் ஏதேனும் ஒரு பழச்சாறு அருந்தலாம்.

இரவு 7 மணி : நன்கு முற்றிய தண்ணீர் உள்ள தேங்காய் சில்லுகள் அல்லது தேங்காய்ப்பூ தேவையான அளவு உண்டபின், தேவையான அளவு வாழைப் பழங்கள் உண்ணலாம்.

பொதுவாக மூலப் பகுதியில் நாள்தோறும் எனிமா எடுத்து மலங்கழிக்கலாம். இடையிடையே உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளலாம். பப்பாளிப் பழங்களும், கொய்யாப் பழங்களும் நாள்தோறும் அதிக அளவில் உண்டால், மலச்சிக்கல் இல்லாது எளிதில் மலங்கழிய, மூலநோயும் பதினைந்து முதல் முப்பது நாட்களில் மருந்து, மாத்திரை இல்லாது, எளிதில் விரைவில் குணமாகும். இடுப்புக் குளியல் (Hip bath) நாள்தோறும் இருபது நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். யோகாசனப் பயிற்சிகளும் நாள்தோறும் செய்வது நல்லது; குறிப்பாக உட்டியாணா, நௌலி தினம் செய்தல் வேண்டும்.

5. புற்றுநோய்

வேதியல் பொருட்கள் கலந்த சமைத்த உணவுகளும், பானங்களும், மருந்து, வில்லைகள் ஆகியனவும் உண்பதால் பெரும்பாலும் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. இந்நோய் முற்றிலும் குணமாக, வேதியல் பொருட்கள் கலந்த அனைத்து சமைத்த உணவுகளும், குளம்பி, தேநீர், சோடா, கலர், இன்னும் பிற பானங்களையும் உடன் நிறுத்த வேண்டும். சமைக்காத இயற்கை உணவுகளும், இயற்கை பானங்களும் மட்டுமே நூறு விழுக்காடு உண்ண வேண்டும். அருந்த வேண்டும். புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தையும் நிறுத்த முயல வேண்டும்.

காலை 5 மணி : துயில் எழுந்ததும், மூன்று முதல் ஆறு தம்ளர் பச்சைத் தண்ணீர் நாள்தோறும் அருந்த வேண்டும்.

காலை 6 மணி : இளநீர், அருகம்புல்சாறு, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு, மணத்தக்காளி இலைச்சாறு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு சாறு நாள்தோறும் அருந்தலாம். குறிப்பாக மணத்தக்காளி இலைச்சாறு புற்றுநோயை விரைவில் குணப்படுத்தும்.

காலை 9 மணி : தேங்காயும், பழுத்த வாழைப்பழங்களும் தேவையான அளவு மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து தேங்காயப் பழக்கூழ் அருந்தலாம்.

பகல் 12 மணி : ஆரஞ்சு பழச்சாறு அருந்தலாம்.

பகல் 2 மணி : திராட்சைப் பழச்சாறு அருந்தலாம்.

மாலை 4 மணி : தேங்காய்ப்பால் அருந்தலாம்.

இரவு 7 மணி : தேங்காயும், பழுத்த வாழைப்பழங்களும் தேவையான அளவு மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துத் தேங்காய்ப் பழக்கூழ் அருந்தலாம்.

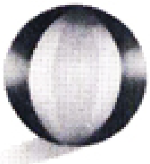
பொது : நாள்தோறும் நோய் குணமாகும் வரை எனிமா எடுக்கலாம். இயற்கையான பழச்சாறு திரவ உணவில் மட்டும் வாழ்வது நல்லது; தேங்காய்க்குப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதில் முக்கியத்துவமிருப்பதால், தேங்காய்ப்பால் இடையிடையே அருந்தலாம். நாள்தோறும் முப்பது நிமிடங்கள் திறந்த வெளியில், திறந்த உடலுடன் அல்லது குறைந்த ஆடையில் சூரிய ஒளிக்குளியல் (Sun Bath) எடுக்கலாம். மருந்து, வில்லைகள், ரேடியம் கதிர் வீச்சு முதலிய பிற சிகிச்சைகள் எதுவும் தேவையில்லை. அவைகள் தீங்கு தரும். முப்பது நாட்களில் எளிதில் குணம் கிடைக்கும். குணமான பின்பு இயற்கையான திட உணவுகள் உண்ணலாம். அவல், சமைத்த காய்கறிகள் ஆகியன ஒருநாளில் ஒருவேளை மட்டும் உண்ணலாம். யோகாசனங்களும் நாள்தோறும் செய்வது சிறப்பு. அருகம்புல் சாறு இரத்தப் புற்றுநோயைத் தணிக்கிறது.

"உப்பு முதலியவற்றை நீக்கி,
பழங்களையே புசித்து வருகின்றவனை
எந்த விஷமும் எதுவும் செய்யாதென்று ஒரு
டாக்டர் சொல்லுகின்றார்"
- மகாத்மா காந்தி.



ஜிங்லர்ஸ்

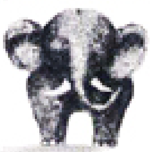
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

Jinglers®

India's first real washable baby bed





Mfrs. Utility Textiles,
P.B. No.6858
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvarur, Pattukkottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore,.Chidambaram, Neyveli :

M/s. SIBI Agencies, OA/3, Durgaiamman Koil Street, Senthangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

Available at:

CHENNAI : ***T. Nagar :*** Naidu Hall; Ratna Stores; Witco; Murugan Dresses; Krishna Thulasi, Flora; ***Mylapore :*** Childrens Choice; Garment Centre; Naidu Hall Women's Exclusive; ***Purasawalkam :*** Baby's World; Ayisha; Ratna Stores; Twinkle; Libas: London Stores; ***Kilpauk :*** Mummy Daddy; ***Kodambakkam :*** Sekar Dresses; ***Anna Nagar:*** Witco; Oasis; Naidu Hall; ***Tambaram :*** Lucky Apparels; ***Egmore :*** Lalitha's Medicals & General; Fashions;***Avadi :*** Ponnu Super Market; Anantha Stores; Mount Road : Spencer & Co., ***Washermen Pet :*** Soundara Pandi Stores; ***Ambattur/Perambur :*** Shopping Singapore; ***Adyar :*** Shanthi's; Cee Dee Yes Super Shoppee; ***Nanganallur :*** Balasubramaniam Enterprises; ***Pallavaram :*** Singapore Plaza; ***Porur :*** Ellahi Agencies; ***Royapettah :*** Sri Sai Furniture; ***Thiruvanmiyur:*** Singapore Shoppe; ***Vadapalani :*** Dhanushree Collection; ***Coimbatore :*** Saravana's; Sri Land; New Gift Land; Jack 'N' Jill; Saagarika; Shreela's Kiddies Junction; ***Salem :*** Baby's Corner; Ramyaa Esteem A/C; Ramyaa Shopping Plaza; Bharathi Shopping Sansar; ***Erode :*** Kemps Corner; Bharani Readymades; Thomas & Sons; ***Ooty :*** Quetta Stores; ***Coonoor :*** Vimal Textiles; Variety Hall; Shanthi Mahal; ***Dharmapuri :*** Harsa Kids Corner; ***Krishnagiri :*** New Rani Dresses; Aarif Stores; ***Hosur:*** Amman Fancy Palace; ***Madurai :*** Milan; M.S.P.Raja Enterprise, Hajee Moosa, Satyam Collection; Children's Collections; Pooja; Benzers; Remuki; Sakunthala; Kiddy's Corner; Roopmilan; Tip Top Empire; ***Tiruppur :*** Baby World; ***Dindigul :*** Singapore Plaza; Ulladai Ulagam; ***Ramnad :*** Faridas; Best India Readymades; ***Virudhunagar :*** Designs Readymades; ***Tirunelveli :*** RMKV; Anil Stores; St. Mary's Readymades; Pothy's; ***Tuticorin :*** Students Readymade Emporium; Milan; ***Kovilpatti :*** Sangeetha Dresses; ***Villupuram :*** India Electronics : ***Pondicherry :*** Shabnam; J.C.R. Baby Needs; Gowri Lakshmi Silks; Mummy Daddy; Jaya Emporium;

1.தேங்காய்

புற்றுநோய், வாய் துர்நாற்றம், பற்களில் கறை ஆகியவை நீங்கி பற்கள் உறுதியாகின்றன. வழுக்கைத் தேங்காயை, பழம் கலந்து நன்கு அடித்துக் கலக்கி சாறாக்கி குழந்தைகட்கு நல்லுணவாகக் கொடுக்கலாம். வாந்தி பேதியால் உடலிலுள்ள நீர் முற்றிலும் வெளியேறிய நிலையிலிருப்பவர்களுக்கு சுமார் பத்து அவுன்ஸ் இளநீரில் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை பழச் சாறு கலந்து அடிக்கடி கொடுத்து வருவது நல்லது. இவ்வாறு இளநீருடன் எலு மிச்சை பழச் சாறு கலந்து கொடுத்தால், குழந்தைகளின் வயிற்றில் பூச்சி, உருண்டைப் புழு தொல்லை நீங்கும். மேலும் இளம் குழந்தைகட்குப் பாலுடன் தண்ணீர் கலப்பதற்குப் பதில் இளநீரும், சிறிது தேனும் கலந்து கொடுத்தால் சிறந்த ஊட்டச்சத்தாக அமையும். சிறு காயங்கள், புண்களுக்குத் தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் பொடி கலந்து

பழங்களும்

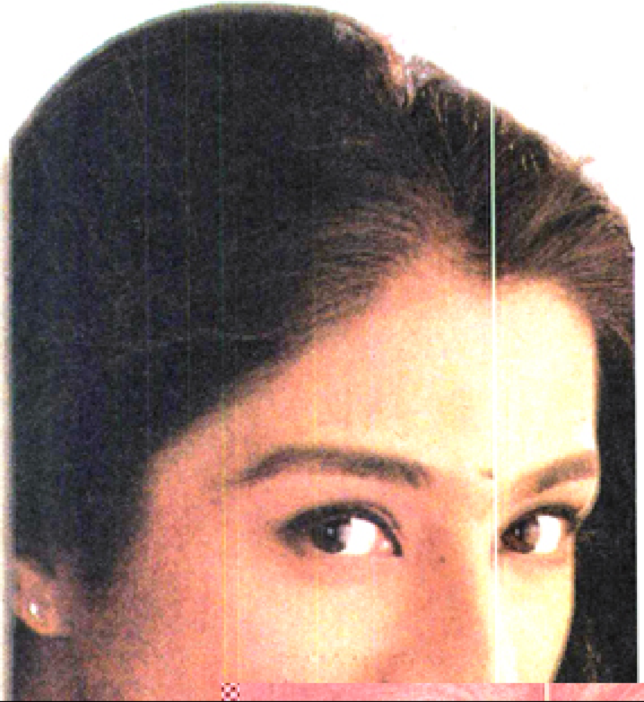
தடவினால் குணம் கிடைக்கும்.

2.வாழை

தயிர், தேன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

வாழைப் பழத்துடன் இளநீர் சேர்த்துக் குழைத்துச் சிறிது தேனும் கலந்து பல வியாதிகளுக்கு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்து உண்டால் நல்ல உணவாகவும் அம்மை, டைபாயிடு, காமாலை போன்ற நோய்கட்கு மருந்தாகவும் அமையும்

வாழைத் தண்டை பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் நம் உணவில் சேர்ந்து வயிற்றுக்குள் சேர்கின்ற சிறு கல், மண் போன்ற வேண்டாத பொருட்களை அழித்து விடுவதுடன், மூத்திரப் பையில் சேரும் கற்களையும் கரைத்து விடும்.



மருத்துவ குணங்களும்

வெட்டிய வாழை மரத்தின் மத்தியிலுள்ள தண்டுப் பாகத்தைக் குழியாகத் தோண்டி அதில் ஊறும் நீரைக் குடித்தால் சிறுநீர் ஏராளமாகப் போவதைத் தடுக்கும். நீரிழிவு நோயாலும், அதிகக் காய்ச்சலாலும் பெரும் தாகம் எடுப்பவர்களுக்கு இந்த வாழைத் தண்டின் தண்ணீர் அருமருந்தாக அமையும். காச நோயால் பீடிக்கப் பட்டவர்களும் நுரையீரலிலும் மலக்குடலிலும் இரத்தக் கசிவு உள்ளவர்களும் இந்த வாழைத் தண்டின் தண்ணீரைக் குடித்து நல்ல பயன்பெற முடியும். வேண்டாத குடியின் போதையிலிருந்து மீட்கவும் இந்த நீர் உதவுகிறது. கொனேரியா வியாதி உள்ளவர்கட்கும் நிவாரணம் தருகிறது. சிறு குழந்தைகட்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும் சிறிதளவு இந்த நீருடன் சிறிது நெய்யும் சேர்த்து காலை நேரத்தில் பேதிக்குக் கொடுத்தால் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

(இன்னும் நிறைய நிவாரணம் புத்தகத்தில்...)





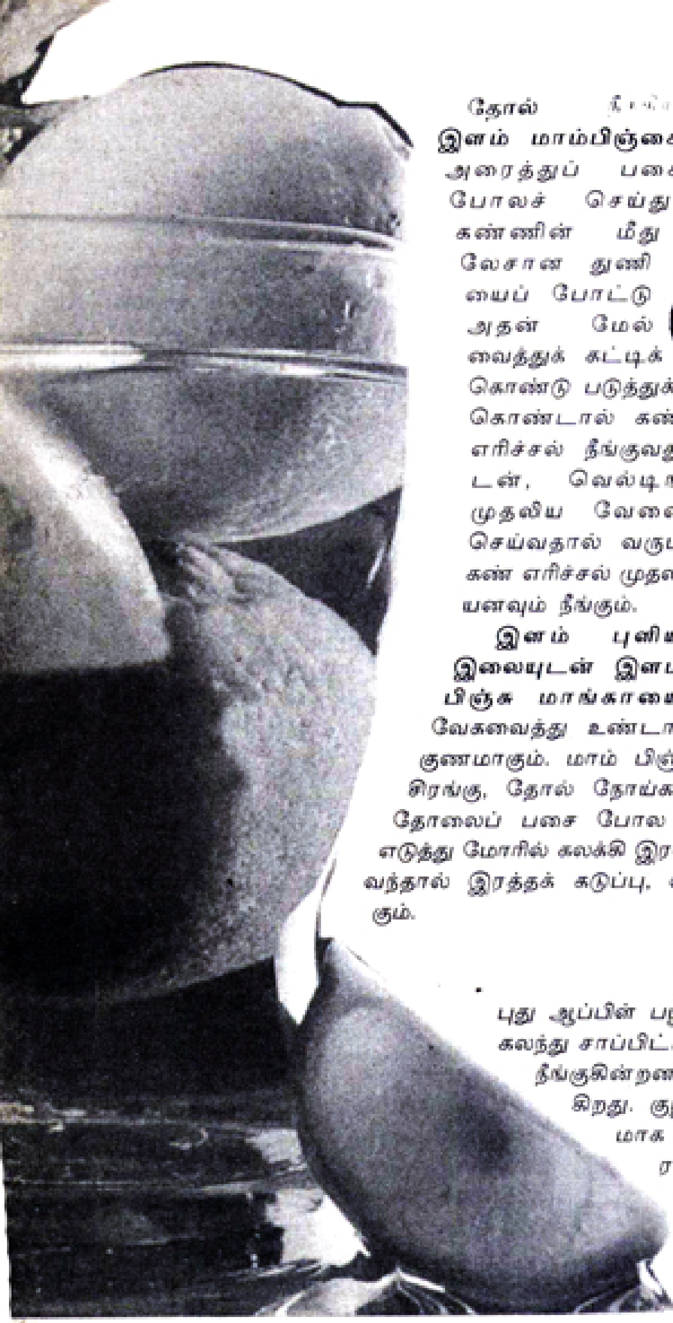
3.மாம்பழம்

மாம்பிஞ்சின் தோலை நன்கு அரைத்துச் சிறிதளவு மோரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, மூல வியாதி ஆகியன குணமாகும். பலவித வயிற்றுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் ஜீரணக் கருவிகள் ஒழுங்காக இயங்க பிஞ்சு மாங்காய்த் துண்டுகளுடன் மிளகுத் தூளும் தேனும் சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. மாம்பிஞ்சுகள் கிடைக்காத காலங்களில் உபயோகிக்க சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெயிலில் நன்கு காய வைத்துக் கொண்டும் உபயோகிக்கலாம். மூலவியாதி உள்ளவர்கள் முற்றாத மாங்காய்களை உணவில் சேர்த்துப் பல வகைகளில் சமைத்துச் சாப்பிடுவது நலம் பயக்கும்.

செரியாமை அதிக இரத்த அழுத்தம் நோயுள்ளவர்கள் மாம்பழம் சாப்பிடுவது நல்ல பலனளிக்கும். மாம்பழத்தில் உயிர்ச் சத்து 'ஏ' உள்ளதால் நல்லகண்ணொளியைத் தருகின்றது. மாம்பழச் சாறுடன் பாலும், தேனும் கலந்து சாப்பிட்டால், அது ஒரு சிறந்த டானிக் ஆவதுடன் உடலுக்கு வேண்டிய சக்தி, நினைவாற்றல் ஆகியவற்றை அதிகரிப்பதுடன் பசியையும் சீராக வைக்க உதவுகின்றது.

மாழ்பழச் சாறு அருந்துவதால் உடலுக்கு சக்தி ஏற்படுவதுடன் சரும வியாதிகள், முகப் பருக்கள் முதலியன வராது; மேனியும் பளபளப்பாக இருக்கும்.

புதிய காரட்டைச் சாறு பிழிந்து மாம்பழ ரசத்துடன் சம அளவு கலந்து ஒரு தம்ளர் வீதம் தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதங்கள் சாப்பிட்டால் மூத்திரத் தாரைகளிலும் குடலிலும் சேர்ந்துள்ள கல் மண்கள் கரைந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.





தோல் நீங்கிய இளம் மாம்பிஞ்சை அரைத்துப் பசை போலச் செய்து, கண்ணின் மீது லேசான துணியைப் போட்டு அதன் மேல் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு படுத்துக் கொண்டால் கண் எரிச்சல் நீங்குவதுடன், வெல்டிங் முதலிய வேலை செய்வதால் வரும் கண் எரிச்சல் முதலியனவும் நீங்கும்.

இளம் புளிய இலையுடன் இளம் பிஞ்சு மாங்காயை வேகவைத்து உண்டால் மஞ்சட் காமாலை, மூல வியாதி குணமாகும். மாம் பிஞ்சை அரைத்துத் தடவுவதால் சொறி, சிரங்கு, தோல் நோய்கள் குணமாகும். இளம் மாம்பிஞ்சின் தோலைப் பசை போல அரைத்து, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து மோரில் கலக்கி இரண்டு மூன்று தடவை நாளும் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தக் கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு, நோய்கள் குணமாகும்.

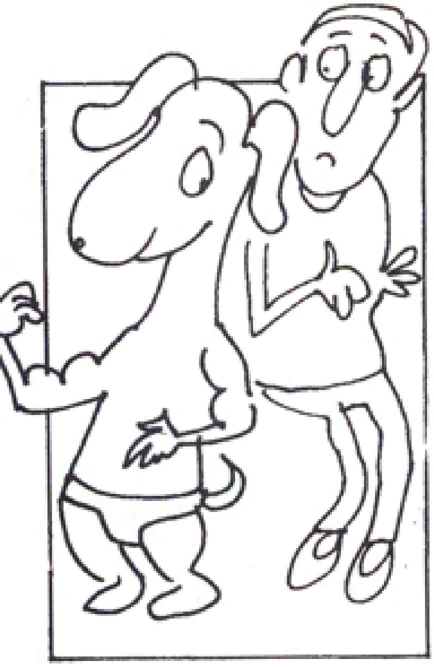
4. ஆப்பிள்

புது ஆப்பிள் பழத்துடன் தேனும் ரோஜா இதழ்களும் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை, நரம்பு நோய்கள் நீங்குகின்றன. நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது. குழந்தைகளின் வயிற்றுப் போக்கு குணமாக ஆப்பிள் ரசமோ அல்லது ஆப்பிள் ரசத்துடன் பழமும் சேர்த்தோ கொடுக்கலாம்.

5.அத்திப்பழம்

காசம், ஆஸ்துமா, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆரம்ப மூளைக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது. அத்தி மரத்தின் இளந் தளிர்களை அரைத்துத் தொப்புளுக்குக் கீழ் பாகங்களில் நன்கு அப்பி வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். **அதிக வெள்ளைப் போககுள்ள பெண்களும்** இவ்வாறு செய்து நல்ல பலன் பெறலாம்.

அத்திமர இளந்தளிர்களை வாயில் போட்டு மெல்லுவதால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்குகிறது. ஆறாத புண்களும் ஆறுகிறது. அத்தி மரத்தின் பட்டையை நன்கு வெயிலில் காயவைத்துப் பொடி செய்து நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு மூன்று முறை ஐந்து முதல் பத்து கிராம் வரை பொடியை மோரில் கலந்து சாப்பிடுவதால் வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, மூல வியாதிகளுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் அத்தி மரப்பட்டையின் பொடி அரை அவுன்சுடன் பாகற்காய் ரசத்தைக் கலக்கித் தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிடுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது.

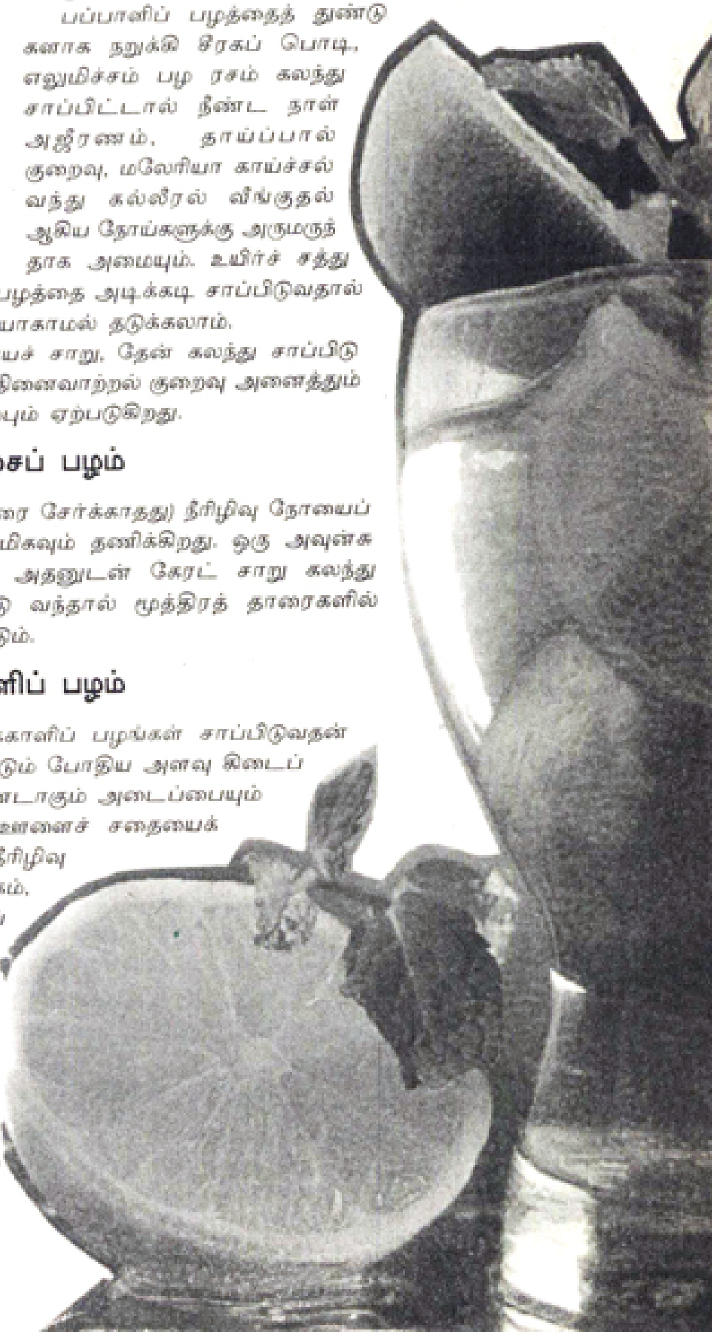


6.பப்பாளிப்பழம்

பப்பாளிக் காயை மோர்க் குழம்பு, தயிர்க் குழம்புகளுக்கு சமையலில் உபயோகித்தால் சுவையாக இருக்கும். பூசணிக் காயை எந்தெந்த முறையில் சமைக்கிறோமோ அந்தந்த முறையில் பப்பாளிக் காயையும் சமைக்கலாம். பப்பாளிக் காயை இவ்விதம் சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் பப்பாளிப் பழத்தைக் காட்டிலும் வயிற்றில் நன்கு ஜீரணம் ஆகாத உணவுகளையும் ஜீரணிக்கச் செய்து நல்ல உணவாக மாற்றுவதில் தலைசிறந்ததாகத் திகழும்.

பப்பாளிப் பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி சீரகப் பொடி, எலுமிச்சம் பழ ரசம் கலந்து சாப்பிட்டால் நீண்ட நாள் அஜீரணம், தாய்ப்பால் குறைவு, மலேரியா காய்ச்சல் வந்து கல்லீரல் வீங்குதல் ஆகிய நோய்களுக்கு அருமருந்தாக அமையும். உயிர்ச் சத்து 'ஏ' அதிகமாக உள்ளது. பப்பாளிப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் மூத்திரத் தாரைகளில் கல் உற்பத்தியாகாமல் தடுக்கலாம்.

பப்பாளிப் பழத்துடன் வெங்காயச் சாறு, தேன் கலந்து சாப்பிடுவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி, பலவீனம், நினைவாற்றல் குறைவு அனைத்தும் மட்டுப்பட்டு உடலுக்கு நல்ல தெம்பும் ஏற்படுகிறது.



7.திராட்சைப் பழம்

திராட்சைப் பழ இரசம் (சர்க்கரை சேர்க்காதது) நீரிழிவு நோயைப் போக்குவதில் சிறந்தது. தாகத்தை மிகவும் தணிக்கிறது. ஒரு அவுன்சு திராட்சை இலைச் சாறு பிழிந்து அதனுடன் கேரட் சாறு கலந்து தினமும் சில நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூத்திரத் தாரைகளில் உண்டாகும் கல்லைக் கரைத்து விடும்.

8.தக்காளிப் பழம்

நாள்தோறும் இரண்டொரு தக்காளிப் பழங்கள் சாப்பிடுவதன் மூலம் வைட்டமின் 'ஏ', 'சி' இரண்டும் போதிய அளவு கிடைப்பதுடன் மூத்திரத் தாரைகளில் உண்டாகும் அடைப்பையும் அண்ட விடாமல் தடுத்துவிடும். ஊளைச் சதையைக் குறைக்கிறது; வலு கொடுக்கிறது. நீரிழிவு நோயைத் தணிக்கிறது. வாத ரோகம், க்ஷயம், ஆஸ்துமா பிணிகளைப் போக்குகிறது. தோல் வியாதி, களைப்பு நீங்குகிறது. உடம்பில் ஏற்படும் கட்டிகளுக்கும் வீக்கங்களுக்கும் தக்காளிப் பழத்தின் வேகவைத்த சதையைக் கட்டி வந்தால் விரைவில் பழுத்து சீழ் வெளிவருவதுடன் புண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்டினால் புண்ணும் விரைவில் ஆறிவிடும்

9.பேரீச்சம் பழம்

மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு தணிகிறது. ஒரு கை நிறைய பேரீச்சம் பழத்தை ஆட்டுப் பாலில் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் அதே பாலில் அரைத்து சிறிது ஏலப் பொடி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இழந்த ஆண்மையைப் பெறலாம். கர்ப்பிணிகள் பேரீச்சம் பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சுகப் பிரசவம், குழந்தையின் வளர்ச்சி, உடல்நலம் அனைத்தும் பெறலாம். பல் ஈறுகளைப் பலப்படுத்துகிறது.

நாள்தோறும் ஒரு பேரீச்சம் பழத்துடன் பத்து கருவேப்பிலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவதுடன் காலையில் பதினைந்து நிமிடங்கள் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் நீரிழிவு குணமாகிறது. பதினைந்து பேரீச்சம் பழங்களைக் காராம் பசும்பால் ஒரு லிட்டரில் போட்டு மண் சட்டியில் நன்கு வேகவைத்து, பால் நன்கு கெட்டியாக வரும் சமயம் நல்ல தேன் இரண்டு மேசைக்கரண்டியளவு சேர்த்து ஓரளவு இளகிய கட்டியாகும் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து எடுத்து நன்கு ஆறும் முன்பு நன்கு கொதித்த தண்ணீரில் போட்டுச் சுத்தம் செய்து ஈரமற்ற கண்ணாடிப் பாட்டில்களில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

மாதவிடாய் நின்றவுடன் நாள்தோறும் இரு வேளை உணவுகளுக்குப் பின் ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு இருபது நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும். மாதவிடாய் தோன்றியதிலிருந்து பனிரெண்டு நாட்களுக்குப் பின் பதினாறு நாட்கள் வரை மட்டும் கணவனும் மனைவியும் உடலுறவு செய்து வந்தால் நல்ல மகப்பேறு கிடைக்க வாய்ப்பிருக்கும். இரண்டு மூன்று மாதங்கள் இம் முறையைக் கைக் கொண்டு பார்த்தல் நல்லது. பேரீச்சம் பழ விதைகளை நன்கு வறுத்துப் பொடி செய்து கஷாயம் இறக்கி பால் சர்க்கரை சேர்த்து காபி போல் அருந்தலாம். சுவையும் மணமும் நன்றாக இருக்கும்.

10. ஆரஞ்சுப் பழம்

வைட்டமின் 'சி' இரும்புச் சத்து ஏராளமாக உள்ளன. எந்தவித நோயாளிகளும் எந்த வயதிலும் உண்ணத் தகுந்ததும், எந்தக் கெடுதலும் தராததும் ஆன பழம் ஆரஞ்சாகும். சின்னம்மை, டைபாய்டு, க்ஷய ரோகம் நோயுள்ளவர்களும் சாப்பிடலாம். உடலுக்கு உணர்ச்சியும், வலுவும் கொடுத்து சிறுநீர் தாராளமாகப் போகவும் உதவுகிறது. ஆரஞ்சு சாறும், தேனும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நீரிழிவு, இதயநோய், காசம், ஆஸ்துமா, இருமல், வாந்தி, செரியாமை ஆகிய நோய்களுக்கு நல்லது. ஆரஞ்சு சாறுடன் இளநீர் கலந்து அருந்துவதால், சிறுநீரக நோய்களுக்கு நல்லது. கர்ப்பமுற்ற பெண்கள், குழந்தைகட்கு நாள்தோறும் ஆரஞ்சுசாறு கொடுப்பது நல்லது.

11. தேன்

ஒரு தேக்கரண்டி தேனை இரவில் படுக்கும் போது அருந்தினால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை மாறும். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகட்கும் நல்லது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும். தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்கும். இதய, இரத்த அழுத்த, காச நோய்களையும் போக்கும். தேனை துளசிச் சாற்றில் கலந்து குடித்தால் சளி, தொண்டை வீக்கம், பிராங்கைடிஸ் நீங்கும்.

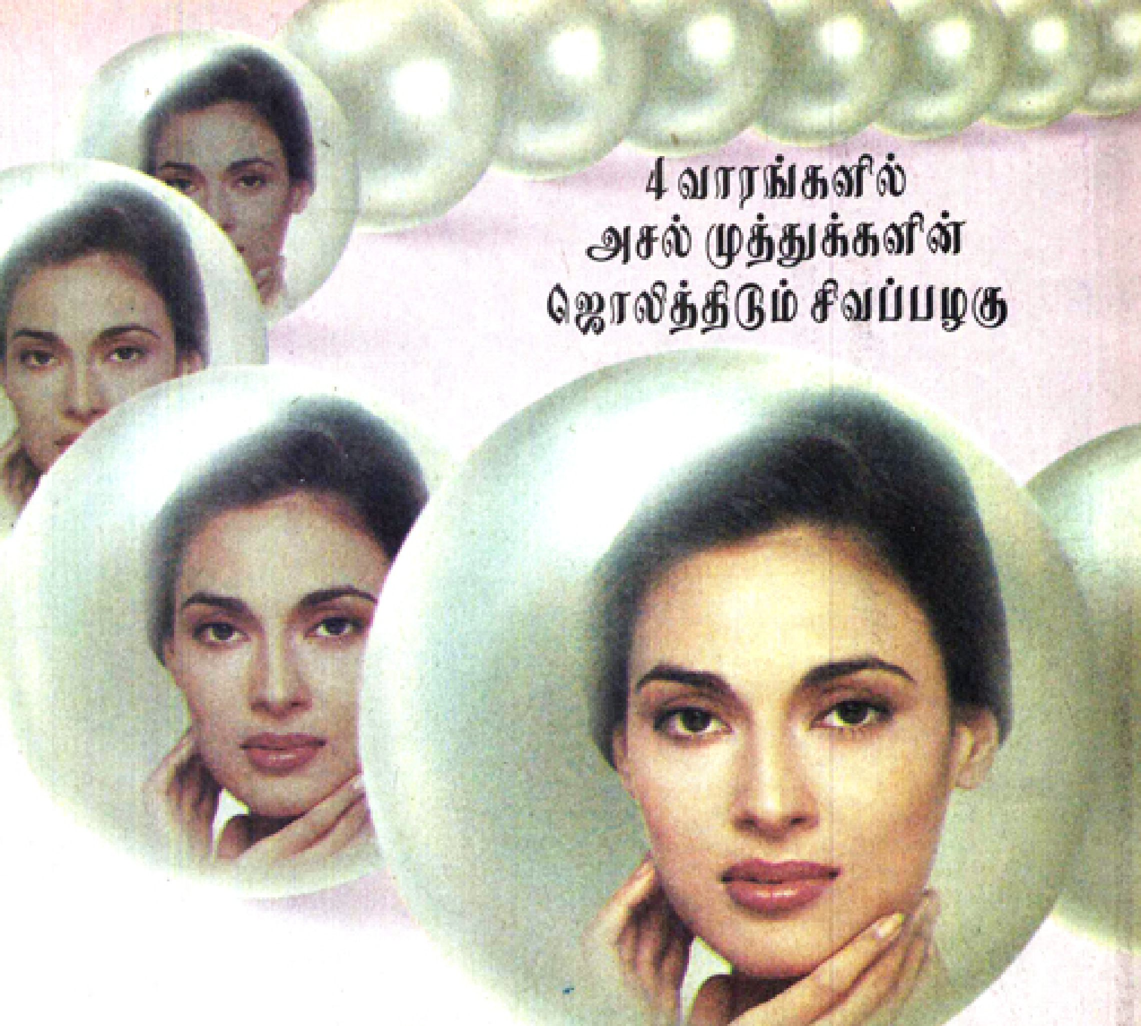


பல்லே தேய்க்க வேண்டாம்!

எந்த உணவை உண்டால், பல் தேய்க்க வேண்டும் என்னும் சூழ்நிலை உண்டாகிறதோ, அவ்வுணவு நமக்கு உணவன்று. தூய கனிகளையே உண்பதாயின் பற்கள் தூய்மையாகவும், உறுதியாகவும் விளங்கும். ஒழுங்காக அமைந்த உறுப்புக்களும் உடல் நலமுமே ஒருவனுக்கு அழகை நல்குமேயன்றி, வேறு எவையும் நல்கா.

எந்த உணவை உண்டால் ஒருவனது வாயும், பல்லும், வியர்வையும், மலமும், சிறுநீரும் சிறிதும் துர்நாற்றமின்றி விளங்குகின்றனவோ, அந்த உணவே மனிதனது உண்மையுணவாகும்.

4 வாரங்களில் அசல் முத்துக்களின் ஜொலித்திடும் சிவப்பழகு



இமாமி நேசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ்

அசல் முத்துக்களுடன் கூடிய சிவப்பழகு க்ரீம்

உத்தரவாதமுள்ள அசல் முத்துக்கள் மற்றும் 11 அரிய மூலிகைகளின் அந்த அற்புத சிவப்பழகு சக்தியை இமாமி ஹெர்பல் ரிசர்ச் தனது நாசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ் ஃபேர்னெஸ் க்ரீம், டால்க் மற்றும் சோப்புகளில் கொண்டு வந்துள்ளது.

அசல் முத்துக்களின் ட்ரிப்பிள் ஆக்ஷன் ஃபேர்னெஸ

மெலானின் சிதறல் : ப்ளீச் செய்வதில்லை - சருமத்தை கருக்கச் செய்யும் மெலானின்னை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சருமத்திற்கு ஈரப்பசை அளிக்கிறது.

ஆக்ஸிஜெனேஷன் ஆக்ஷன் : கெடுதி விளைவிக்கும் UV கதிர்கள் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை அசுத்தங்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. சருமத்தை சுவாசிக்கச் செய்கிறது.

ஆன்ட்டி ஸ்ட்ரெஸ் ஆக்ஷன் : சாதாரண ஃபேர்னெஸ் க்ரீம்களில் உள்ள கடுமையான ரசாயனங்கள் சருமத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது. அசல் முத்துக்களின் அபார சக்தி சருமத்தின் உள்ளிருந்து அதற்கு பாதுகாப்பு வேலியாக அமைகிறது.

பொலிவில்லாத மங்கலான ஜீவனற்ற நிறத்தை அளிக்கும் சாதாரண ஃபேர்னெஸ் க்ரீம்கள் போலின்றி நேசுரலி ஃபேர்ல்ஸ், முத்துக்களின் அந்த ஜொலித்திடும் பிங்க் நிற, களங்கமில்லாத சிவப்பழகை அளிக்கிறது.

இலவச மாஜிக் ஜெல்

நேசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ் க்ரீமுடன் பேர்ல் மாஜிக் ஜெல் இலவசம். அசல் முத்துக்கள் மற்றும் மூலிகைகளின் ஒரு புரட்சி கரமான அடர்ந்த சத்து சிவப்பாக்கும் வேலையை தீவிரமாக்குகிறது.



100 கிராமுக்கு ரூ. 33.00

25 மி.லிக்கு ரூ 30.00

75 கிராமுக்கு ரூ. 10.00

ASCENT/NFP/2001





1. எலுமிச்சை பானகம்

செய்முறை : ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து 3 தம்ளர் தண்ணீரில் (சுமார் அரை லிட்டர்) கலந்து நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது அச்சு வெல்லம் 50 கிராம் சேர்க்க வேண்டும். வாசனைக்காக 4 ஏலக்காயைத் தூள் செய்து போட்டுக் கொள்ளலாம். நல்லதான சாந்திபானம். உடனேயே செய்யக்கூடியது. உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் விருந்தினருக்கும் இதையே கொடுங்கள்.

2. பேரீச்சைச் சாறு

செய்முறை : பேரீச்சம் பழத்தைக் கழுவி குறைந்தது 6 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்னர் பிசைந்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

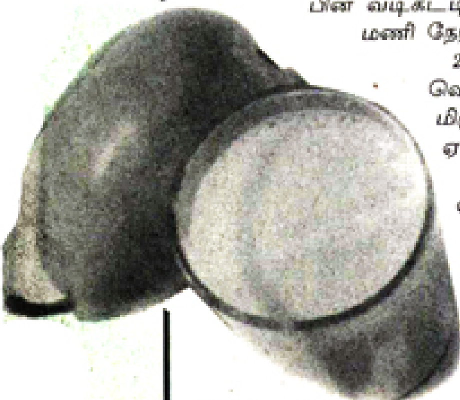
அளவு : 400 மி.லி. தண்ணீருக்கு (இரண்டு தம்ளர்) 10 பேரீச்சம் பழம் சுவையாக இருக்கும். இரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் அற்புதமான (அயன்டானிக்) சத்து பானம்.

3. முளைக்க வைத்த நிலக்கடலை (வேர்க்கடலை)

செய்முறை : நிலக்கடலையை 24 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பின் வடிகட்டிக் கடலையை ஓர் பருத்தித் துணியில் இறுகக் கட்டி 24 மணி நேரம் தொங்க விடுக.

24 மணி நேரத்தில் முளை வந்துவிடும். பின்னர் அதை வெல்லம் சேர்த்து உண்டு பாருங்கள். சுவையோ சுவை. சத்து மிகுதி. தீமை குறைவு. பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பார்கள். ஏன், நீங்களும் உண்ணுங்கள்.

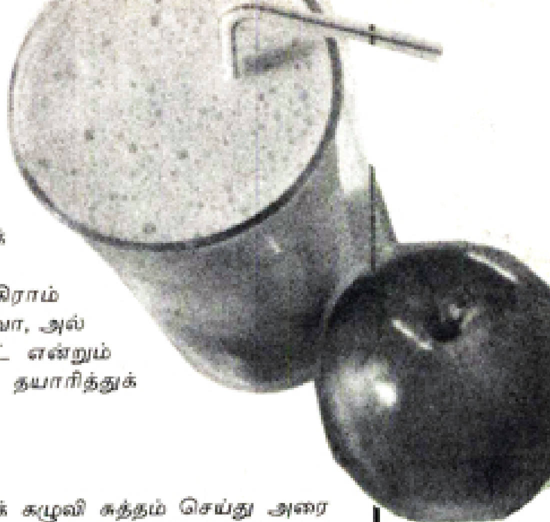
அளவு : ஒருவருக்கு ஒரு கைப்பிடி அல்லது 51 கிராம் விதைக்கடலை என்று கேட்டு வாங்கவும்.



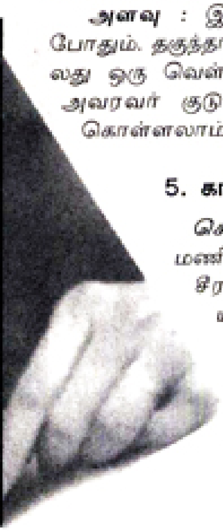
4. பசுங்கலவை (Salad)

செய்முறை : புடல், பீர்க்கு, முட்டைக்கோஸ், கேரட், சௌசௌ, வெள்ளரிக்காய், நூல்கோல், சுரைக்காய், வெண்பூசணி, இவற்றுள் ஏதேனும் மூன்றை மட்டுமோ

அல்லது எல்லாவற்றையுமோ எடுத்துத் தனித் தனியே சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அல்லது சல்லடைக் கத்தியில் துருவி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம். மிகு சுவை விரும்புவோர் சிறிது மிளகு, சீரகத்தூள், தேவையானால் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



அளவு : இந்தக் கலவை ஒருவருக்கு 100 கிராம் போதும். தகுந்தாற்போல் சிறு சிறு துண்டுகளாகவோ, அல்லது ஒரு வெள்ளரி, ஒரு நூல்கோல், ஒரு கேரட் என்றும் அவரவர் குடும்பத் தேவையை அனுசரித்துத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.



5. கார அவல்

செய்முறை : தேவையான அவலைக் கழுவி சுத்தம் செய்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, பின் தேங்காய்த் துருவல், சிறிதளவு மிளகு, சீரகத்தூள், உப்பு (தேவையானால்) சேர்த்து கலந்து உண்ண வேண்டியதுதான்.

அளவு : ஒருவருக்கு அவல் 50 கிராம் (கைக்குத்தல் அவல்) தேங்காய்த் துருவல் ஒரு கைப்பிடி, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, சீரகத்தூள், கொஞ்சம் கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி அவ்வளவுதான். கருவேப்பிலை கொத்துமல்லியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

6. தேங்காய் கேரட் சட்டினி

செய்முறை : தேங்காய், கேரட்டுத் துருவல்களுடன் பொட்டுக்கடலை, சிறிதளவு பச்சை மிளகாய், தேவையானால் சிறிது உப்பு சேர்த்து மிக்ஸி அல்லது குடக்கல்லில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாசனைக்காக சிறிதளவு கருவேப்பிலை, மல்லி இலைகள் நறுக்கிச் சேர்த்

ஆரோக்கிய பச்சை உணவு செய்முறை



துக் கொள்ளலாம். இளக்கமான பதத்துக்குத் தேவைக்குத் தகுந்தாற்போல் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

அளவு : 5 நபர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு தேங்காய் மூடி, கேரட்டு 250 கிராம், பொட்டுக்கடலை 50 கிராம், பச்சை மிளகாய் – 3, சுவைக்குத் தகுந்த உப்பு, கருவேப்பிலை அல்லது கொத்துமல்லி அவ்வளவே.

7. அவல் பாயசம்

செய்முறை : தேவையான அவலைக் கழுவி சுத்தம் செய்து 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து, கனிந்த மொந்தன் பழம் சேர்த்துப் பிசைந்து, தேங்காய்ப் பால், நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

சிறிது ஏலக்காய்த் தூள், முந்திரிப் பருப்பு, உலர்ந்த திராட்சை (ஓர் சிட்டிகை) பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துத் தேவையான தண்ணீர் கலந்து விட்டால் பாயசம் தயார்.

அளவு : 6 பேர் கொண்ட குடும்பத்துக்கு அவல் 100 கிராம், தேங்காய் முற்றியது 1, மொந்தன் பழம் 4, சர்க்கரை 50 கிராம், முந்திரிப் பருப்பு 10, உலர் திராட்சை 15 கிராம், ஏலக்காய் – 6, பச்சைக் கற்பூரம் சில துண்டுகள் மட்டும், பாயசம் சாப்பிட ஜோராக இருக்கும். விருந்தினரும், பிள்ளைகளும் நிச்சயம் திரும்பக் கேட்பார்கள்.

8. வல்லாரை ஊறுகாய்

செய்முறை : வல்லாரை இலையைப் பொடியாக நறுக்கி, அதில் தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம் (பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்) எலுமிச்சைச் சாறு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து ஊறவைக்கவும்.

அளவு : வல்லாரைக் கீரை ஒரு கைப்பிடி, ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய் 2, சின்ன வெங்காயம் 4, எலுமிச்சம் பழம் கால் பகுதி.

செய்து பாருங்கள் சுவை மிகுதி. வேலை கூட மிச்சம். ஆரோக்கியம் வளரும்.

9. இனிப்பு அவல்

செய்முறை : தேவையான கைக்குத்தல் அவலை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின்னர் நீரை வடிகட்டி, அல்லது பிழிந்து எடுத்து, தனித்தனியே உதிர்த்து, கருப்பட்டி அல்லது வெல்லத்தைத் தூள் செய்து போட்டு, ஒரு கைப்பிடி தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, சுவைக்காக 4 ஏலக்காயைத் தூள் செய்து போட்டு, நன்றாகக் கலந்து விட்டு உடனே சாப்பிடலாம்.

அளவு : ஒருவருக்கு 100 கிராம் அவல், 25 கிராம் சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் ஒரு கைப்பிடி, 4 ஏலக்காய் போதும். சொல்லாமல் வந்து நிற்கும் உறவுகளை உடனே சமாளிக்கலாம். உங்களுக்கே அசதியான நேரத்தில் உணவு ஆக்க வேண்டிய நேரங்கெட்ட நேரங்களில் இதைச் செய்து நல்ல பெயரை எளிதில் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம்.

10. தயிர் அவல்

செய்முறை : போதுமான அவலைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து, தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து எடுத்துத் தேவையான தயிரில் போட்டு ஊறவிட்டு, சின்ன வெங்காயம் இஞ்சி இவைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் போட்டு, மல்லி, கருவேப்பிலை நறுக்கிச் சேர்த்து சீரகத்தூள் போட்டு சுவைக்குத் தேவையானால் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விட வேண்டும்.

கோடைக்காலங்களில் காலை, மதியம் உணவாகப் பயன்படுத்தலாம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் நேரத்தையும், டென்ஷனையும் குறைக்க குடும்பத்தினருக்கும் தமக்கும் காலை மதிய உணவாக இதையே கொள்ளலாம்.

11. அவல் ஆம்லா

செய்முறை : தேவையான அவலைக்

உப்பும் சளியும்



சளி பிடிப்பதற்குக் காரணம் உப்புதான் என்று நான்கு இந்திய டாக்டர்கள் லான்செட் என்ற வைத்திய சஞ்சிகையில் எழுதியுள்ளனர். அடிக்கடி சளியால் அவதியுற்ற இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் இரண்டு பெரியவர்களுக்கும் உப்பில்லாத பத்தியம் வைத்ததில் முழுக் குணம் ஏற்பட்டதாம். ஆறு மாதம் முதல் பதினான்கு மாதம் வரை சளியே பிடிக்கவில்லையாம்.

"நம்முடைய தேக ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான உப்பு சிருஷ்டியில் தானாகவே பதார்த்தங்களில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே தனி உப்பு தேவையில்லை. வியர்வை முதலிய வழிகளால் அது முழுமையும் மறுபடியும் வெளியே போய் விடுகிறது. அது கொஞ்சமாவது சரீரத்தில் ஏதேனும் வேலை செய்கிறதாகத் தெரியவில்லை. உப்பு இரத்தத்தைக் கெடுத்து விடுகிறதென்று கூட ஒரு ஆசிரியர் சொல்லுகிறார். உப்பை உபயோகப்படுத்தாதவர்களுடைய இரத்தம் பரம சுத்தமாக இருப்பதால், பாம்பு கடித்தால் அவர்களுக்கு எவ்வித பாதகமும் ஏற்படுகிறதில்லையென்று அவர் சொல்லுகிறார். மூலம், காசம் முதலிய பல ரோகங்களில் உப்பை நிறுத்தினவுடனே நன்மை காணப்படுகின்றதை நாமெல்லோரும் கவனித்திருக்கிறோம். மேலும் உப்பை நீக்கி விட்டதால் கெடுதியடைந்து விட்டவர்களை நான் பார்த்ததேயில்லை. இரண்டு வருடங்கட்கு முன், நான் உப்பை நிறுத்தி விட்டேன். அதனால் எனக்குக் கெடுதியொன்றும் ஏற்படவில்லை என்பதுடன் நன்மையும் உண்டாகியிருக்கிறது. ஏற்கெனவே எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டியிருந்ததோ, அவ்வளவு நீர் இப்பொழுது குடிக்க வேண்டியிருக்கவில்லை. முன்னிலும் அதிக சுறுசுறுப்புள்ளவனாக இருக்கிறேன்."

— மகாத்மாகாந்தியின் ஆரோக்கிய வழி



கழுவி, சுத்தம் செய்து, அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, பின்னர் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான நெல்லிக்காய், இஞ்சி, உப்பு இவைகளைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியிலோ, அல்லது அம்மியிலோ குறைவான நீர் சேர்த்து அரைத்து, கெட்டிச் சட்னி பதத்தில் எடுத்து கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி இவைகளைச் சிறிதாக நறுக்கிக் கொண்டு பின் எல்லாவற்றையும் அவலோடு சேர்த்து, ஒரு கைப்பிடி தேங்காய்த் துருவலும் சேர்த்துக் கையாலேயோ, கரண்டியாலேயோ நன்றாகக் கலந்து விட்டால் அவல் தயார்.

குறிப்பு : கனிந்த பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்காத காலத்தில் நெல்லி முள்ளி என்றும், நெல்லி வத்தல் என்றும் நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைப்பதை வாங்கி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்தும் பயன்படுத்தலாம். கலர் கருப்பாய் இருக்கும். அவ்வளவுதான்.

அளவு : ஒரு நபருக்கு 100 கிராம் அவல், 4 நெல்லிக்காய் அல்லது 20 கிராம் வத்தல், ஒரு நெல்லி பருமன் இஞ்சித்துண்டு, ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு, கொஞ்சம் பச்சைக் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை இவைகள் போதும்.

கோடை வறட்சிக்கு ஏற்ற உணவு. காலை, மதியம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரத்த விருத்திக்கும், உடல் குளிர்ச்சிக்கும் அமிர்தமானது. இரவு உணவாக மட்டும் இதை உண்ணலாகாது.

12. கோதுமைக் கோலா

செய்முறை : தேவையான சம்பா கோதுமை ரவாவை முன்னதாகவே 12 மணி நேரம் சமமான தண்ணீரில் ஊறவைத்து பின் நீர் இல்லாமல் பருத்தித் துணியில் வைத்து பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான தேங்காய்த் துருவல், பப்பாளிப் பழம் (சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியது) முந்திரிப் பருப்பு (சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியது) பேரீச்சம் பழத் துண்டுகள், உலர்ந்த திராட்சை, ஏலக்காய்த்தூள், வறுத்து உடைத்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு, சர்க்கரை கொஞ்சம் இவைகள் எல்லாவற்றையும் ஊற வைத்த ரவாவுடன் சேர்த்து நன்றாய் கலந்து விட்டால் உடன் கோலா ரெடியாகிவிடும். உங்கள் விருந்தினர் அல்லது உறவினர் யாவரும் உண்டு, கோலாகலமாய் உங்களைக் கொண்டாடுவார்கள்.

13. குக்கும்பர் கோசம்பரி

செய்முறை : தேவையான (தோலோடு கூடிய) பயத்தம் பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து விட்டு, இரு வெள்ளரிப் பிஞ்சை கழுவி துடைத்து வட்ட வட்ட வில்லைகளாக நறுக்கி, பின்னர் தீக்குச்சி கனத்தில் அரை விரல் நீளத்துக்கு பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு, தேங்காய்த் துருவல், ஒரு பச்சை மிளகாய் (சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியது), கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி (சிறிதாய் நறுக்கியது), சீரகம் கொஞ்சம் (தூள் செய்தது) எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கரண்டியால் கலந்து விட வேண்டியதுதான்.

அளவு : நான்கு நபருள்ள குடும்பத்துக்கு சுமாரான இரு வெள்ளரிக்காய், 25 கிராம் பாசிப் பருப்பு, அரை மூடி தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய் ஒன்று, தேவையான அளவு பச்சைக் கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், தேவையானால் உப்பு ஒரு சிட்டிகை இவை போதும்.

கோடையில் உஷ்ணம் நீங்கி, குளிர்ச்சி அடைய நல்லுணவு. தேவைக்கு மேல் நிறைய உண்டாலும் அளவு கூடினாலும் ஜீரணத்

தொல்லை கொடுக்காது.

14. காலிபிளவர் கட்லெட்

செய்முறை : தேவையான காலிபிளவர் களைத் தனித்தனியே எடுத்து லேசான வெந்நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து (பெரும்பாலும் பூச்சி, புழு இருக்கும்) சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதற்குப் பாதி அளவு தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, கொஞ்சம் மிளகு, சீரகத்தூள் சேர்த்து, கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்து மல்லி நறுக்கிப் போட்டு, ஒரு பச்சை மிளகா யைத் துண்டங்களாக்கி, ருசிக்குத் தேவையான உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவும்.

அளவு : ஒரு நபருக்கானால் 100 கிராம் காலிபிளவர், ஓர் கைப்பிடி தேங்காய்த் துருவல், மிளகு, சீரகத்தூள் ஒரு ஸ்பூன், கொஞ்சம் பச்சைக் கொத்துமல்லி, கருவேப் பிலை (நறுக்கியது) உப்பு ஓர் சிட்டிகை இவை போதும்.

15. வாழைத்தண்டுப் பச்சடி

செய்முறை : தேவையான முற்றாத வாழைத் தண்டைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து, தோல் நீக்கி, சீவி, பின்பு குறுக்குவாட்டில் லேசான கனத்தில் வட்ட வட்டமாக நறுக்கி (நறுக்கும் போது நார் வருவதை விரலில் சுற்றி எடுத்து விட வேண்டும்) பின் அதை நீக்குச்சி வடிவில் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி எலுமிச் சைச் சாறு கலந்து தண்ணீரில் போடவும்.

நான்கு ஸ்பூன் பயத்தம் பருப்பை அரை மணி நேரம் முன்பே நீரில் ஊறப் போட்டு, பின்னர் இஞ்சி, கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி, ஒரு கைப்பிடி தேங்காய்த் துருவல், (சேர்க்காமலும் இருக்கலாம்) மிளகு சீரகத்தூள் ஒரு ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் (நறுக்கியது) கொஞ்சம் இவை எல்லாவற் றையும் தயாரித்துக் கொண்டு எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த நீரில் உள்ள வாழைத் தண்டுத் துண்டுகளை நீரில்லாமல் பிழிந்து எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் இட்டு தயாரித்த எல்லா வற்றையும் சேர்த்துப் போட்டு நன்றாகக் கரண்டியால் கலந்து விடவும். சுவைக்குத் தேவையானால் உப்பு இரு சிட்டிகை சேர்க்க லாம். ஒரு சிலர் தயிரும் சேர்க்கிறார்கள்.

ஆனால் சளி, ஆஸ்துமா தொல்லை உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாய் தயிர் நீக்கித்தான் உண்ண வேண்டும்.

எலுமிச்சைத் தண்ணீரில் நறுக்கிய வாழைத் தண்டை ஊறப்போடுவதால் கருப்பாக இல்லாமல் வெள்ளையாய் இருப்பதுடன் சுவையும் நன்றாக இருக்கும். நீர்த்த மோரிலும் போட்டுச் செய்யலாம்.

அளவு : 6 பேர் உள்ள குடும்பத்துக்கு ஒரு சாண் அளவுள்ள துண்டு, நான்கு ஸ்பூன் ப.பருப்பு, ஒரு துண்டு இஞ்சி, கருவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி நறுக்கியது கொஞ்சம், 10 சின்ன வெங்காயம், மிளகு சீரகத்தூள் 2 ஸ்பூன், தேவையானால் உப்பு இவை போதும். விலை மலிவான எளிமையான உணவு, அத்தோடு நார்ப்பொருளான இவை நல்ல மலமிளக்கிகளாகவும் செயல்படும். மேலும் சிறுநீர்த் தொல்லையைப் போக்கும் நல்ல பதார்த்தம்.

'எப்படியும் வாழலாம்; எதையும் உண்ண லாம்' என்ற நமது மனப் போக்கை மாற்றி, 'இப்படித்தான் வாழ வேண்டும்; இப்படித்தான் உண்ண வேண்டும்' என்ற பெருநெறியை மனத்தில் நிறுத்தி, இவ்வழிகாட்டியில் விளக்கியவாறு உணவு முறைகளை முடிந்த அளவு செயற்கையிலிருந்து இயற்கைக்கு மாற்றி னால், நீங்கள் உறுதியாக அனைத்து நோய் களிலிருந்தும் - எவ்வளவு நாட்பட்ட நோய்க ளிலிருந்தும் - எத்தகைய சிகிச்சை முறைகளி னாலும் குணமாகாத நோய்களிலிருந்தும் மெல்ல மெல்ல விடுபட்டு, பூரண குணமாகி, ஆரோக்கிய - ஆன்மிக - சிக்கன வாழ்வு வாழ லாம்! மா மனிதராகலாம்!

(நன்றி : **"இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து"** – மூ. ஆ. அப்பன்
(இயற்கை உணவு நிபுணர்)
விலை ரூ. 120/-
பக்கம் : 366
(ஸ்ரீஇந்து பப்ளிகேஷன்ஸ்,
40, பிஞ்சால் சுப்பிரமணியம் தெரு,
தி.நகர், சென்னை –17)



பால் பாயசம் நன்கு 'திக்'காக இருக்க, சிறிது அவலை வறுத்து ரவைபோல பொடித்து அரிசியுடன் சேர்த்துப் பாலில் போட்டு வேக வைக்கவும். இவ்வகை பாயசம் நல்ல வாசனை யுடன் இருக்கும்.

- உஷா



எனக்கு மரங்கள் மீது எப்போதும் மட்டற்ற காதல். வீடு கட்டியவுடன் சிறிய இடத்தில் நிறைய மரங்களை வைத்து வளர்த்தேன். வீட்டைச் சுற்றிலும் குளிர்ச்சியாக இருந்தாலும் மரங்களில் இருந்து விழும் சருகுகளால் தீராத தொல்லை. மாடியிலும் சுற்றிலும் விழும் இலைகளைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்வதே ஒரு பெரிய வேலை. இலைக் குப்பையைக் கொளுத்தினால் எனக்கும் வீஸிங் வந்து விடுகிறது. சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர் கோபத்திற்கும் ஆளாக வேண்டிய நிலையில் சில மரங்களை வெட்டி விடலாமா என்று சிந்திக்கத் தொடங்கினேன்.

இந்தச் சமயத்தில்தான் எங்கள் பகுதியில் இயங்கும் கணபதிபுரம் பி.மென் அஸோஸியேஷன் 'சிவிக் எக்ஸனோரா' நடத்திய சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்ச்சி கூட்டம் ஒன்றில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு பெற்றேன். ஹோம் எக்ஸ்னோரா என்ற திட்டத்தை என் வீட்டில் செயல்படுத்தி வெற்றியடைந்ததைத் தான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

பெரிய யூரியா கவர், (அ) பிளாஸ்டிக் கவர்களில் மரங்களில் இருந்து விழும் குப்பை, வீட்டில் தினசரி பயன்படுத்தும் காய்கறிக் கழிவுகளை ஓர் ஓரத்தில் பைகளில் நிரப்பி வந்தேன். 2 (அ) 3 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மண்ணை அதன் மீது தூவி சிறிது நீர் தெளித்து அடுக்கடுக்காக இதுபோல் செய்து பை நிரம்பியவுடன் நன்கு மூடி வைத்தேன். வரிசையாக பல பைகள் என் தோட்டத்தில் அணிவகுத்தன. முப்பது (அ) நாற்பது நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால் பைகளில் நல்ல இயற்கை உரத்துடன் கூடிய மண் தயார். அதை அப்படியே தொட்டிகளில் போட்டுச் செடிகள் வைத்தால் கண்ணிற்கும் வீட்டிற்கும் அழகு. குப்பையில் தோன்றும் மாணிக்கம் இதுதானோ?



சருகில் பூத்த சாதனை மலர்

இப்போதெல்லாம் மரங்களில் இருந்து இலைகள் அதிகம் உதிராதா என்று பார்க்கிறேன். சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பின்றி, பணச் செலவின்றி கிடைக்கும் இயற்கை உரத்தை சருகில் பூத்த சாதனை மலர் என்பது பொறுத்தமல்லவா?

சகோதரிகளே, பைகளில் இலைகளை நிரப்பும் போது பிளாஸ்டிக், மாத்திரை பேப்பர், சாதாரண பேப்பர் இவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். சாணி கிடைத்தால் மேலே தெளிக்க விரைவில் எரு கிடைக்கும்.

— வி. விஜயலட்சுமி

தேடல்



மணி ஐந்து இருக்குமா... வழக்கம்போல் இன்றும் விழிப்பு வந்துவிட்டது. கை நீட்டி ஜன்னலைத் திறந்தேன். சில்லென்று காற்று முகத்தில் மோதி நலம் விசாரித்தது. தூரத்தில் காகம் ஒன்று யோசித்து யோசித்துக் கரைந்தது. பால்காரன் சைக்கிள் ஹாரன் சப்திக்க வேகமாய்ப் போனான். பக்கத்து வீட்டில் குழந்தை ஒன்று சன்னமாய்ச் சிணுங்கியது.

மேலே மாடியில் அலாரம் ஓசை கேட்டது. சிறிது நேரத்தில் ரேவதியின் காலடி யோசை கீழே சமையலறையின் கதவைத் திறந்தது. பின் குழாய்த் திறக்கும் ஓசை என்று என் வீட்டின் பூபாளம் ஆரம்பமானது.

இலக்கில்லாமல் இருளை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். மனைவியின் ஊடலாய் மெல்ல மெல்ல இருள் விலகியது. விடியலுக்கு ஓசை உண்டா... இல்லை இது பூமியின் சந்தோசமா...

அரைகுறை வெளிச்சத்தில் நுனி மரங்கள் வெள்ளையாய்த் தெரிந்தது. சிவகாமிக்கு இந்தக் காலை நேரம் பிடிக்கும். இப்படி ஜன்னல் வழியே பார்த்துக் கொண்டே பேச ஆரம்பித்து விடுவாள். என்னதான் தினமும் பேசினோம் என்று இப்போது யோசித்துப் பார்க்கிறேன். 'அர்த்தமற்ற சில பேச்சுக்கள்கூட சில நேரங்களை அர்த்தமாக்கியிருக்கிறது' நெஞ்சில் பதிந்து போகும் எல்லா பேச்சுக்களும் அர்த்தமுள்ளது.

அவளின் சிரித்த முகமும், சிவந்த உதடுகளும் புகைப்படத்தில் இப்போழுது தெளிவாய்த் தெரிந்தது.

"மாமா... காப்பி..." டேபிளில் காப்பியை வைத்துவிட்டுப் போனாள் ரேவதி.

எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டு நெகிழ்ந்திருந்த கைலியைச் சரியாய் உடுத்திக் கொண்டு காப்பியைக் கையிலெடுத்துக் கொண்டேன். இதே, சிவகாமி இருக்கும் போது இரண்டு பேருக்கும் போய் காப்பி எடுத்துக் கொண்டு வருவாள். தொட்டுக் கொள்ள அவளின் தொடர்பேச்சுக்கள்.

"காலையிலேயே பேசறதுக்கு என்ன விஷயமிருக்கு சிவகாமி?"

"ஏன் இல்லை? ஏன் இல்லைங்கறேன். நேத்து உமா என்ன செஞ்சா தெரியுமா...?" பேத்தி உமாவில் ஆரம்பித்து உளுந்திலிருந்து கல் வரை எல்லாம் பேசுவாள்.

ரேவதி வாசல் பெருக்கும் ஓசை கேட்டது. இவள்



ஜூலியட் ராஜ்

மூத்த மருமகள். சின்னப் பையன், மருமகள், பேரப் பிள்ளைகள் எல்லாம் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார்கள். இரண்டு வருடத்துக்கு ஒருமுறை வருவார்கள். வீடு கலகலவென்றிருக்கும். பேச்சுக்குரல் கேட்டுக்கொண்டேயிருக்கும்.

மூத்தவனுக்கு ஒரு பெண் மட்டும்தான். உமா போன வருடம் வரை கல்லூரியில் படித்தாள். உமா தேர்வு முடிந்த மறுவாரம், இரண்டு நாள் காய்ச்சலில் சிவகாமி இறந்து போனாள்.

அவள் இருந்தவரை யாரும் எனக்கு ஒரு பொருட்டாய்த் தெரியவில்லை. ஓய்வுபெற்ற போலீஸ் அதிகாரி என்பதே மறந்து போனது. ஏதோ வேலை செய்யும்போது லீவில் குடும்பத்தோடு சேர்ந்து இருப்பதாய்த் தோன்றியது.

வசதியான வாழ்க்கை... வணங்க வைக்கும் உத்தியோகம்.

வாட்டசாட்டமாய் இரு பையன்கள் என்று நானும் சிவகாமியும் பெருமைப்படாத நாளில்லை. நன்றாகப் படித்தார்கள். பெரியவன் புதுக்கோட்டையிலும், சின்னவன் அமெரிக்காவிலும் தங்கிவிட நான் ரிட்டையரானதும் பெரியவனோடு வந்து தங்கிக் கொண்டேன்.

இங்கே வீடு பெரியது. மாடியில் மகன், மருமகளுக்கென்று ஒரு ரூம். பேத்தி உமாவுக்கு ஒரு ரூம். கீழே சமையலறை. தெருப் பக்கம் சன்னல் வைத்த ரூம் எங்களுடையது. பெரிய ஹால்... சோபா... டீ.வி என்று வசதியான வீடு.

மேலே இருக்கும் ஹாலிலும் ஒரு டீ.வி உண்டு. உமா எப்போதும் புதுப்பாட்டு, ஸ்போர்ட்ஸ் என்று சத்தமாய் வைப்பாள்.

நானும் சிவகாமியும், பழைய பாடல், பழைய படம் என்று நிம்மதியாய் ஓடியது வாழ்க்கை.

கை நிறைய பணம்...

"சத்தம் போட்டு தாத்தாவை தொந்தரவு செய்யாதே" என்று செல்லமாய் அதட்ட மகன்...

"ஏதாவது வேண்டுமாப்பா?" என்று தொலைபேசியில் கேட்பதற்கு ஒரு பிள்ளை.

பொழுதுக்கும் கதைப் பேச... என் அசைவுகளை... அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வெற்றிலைச் சிரிப்போடு மனைவி... நான் கொடுத்து வைத்தவன் என்று நினைத்துக் கொள்வேன்.

"ஐம்பது வயதிலேயே ரிட்டையராகியிருக்கலாம் சிவகாமி, முதுமை ரொம்ப அமைதியாயிருக்கு. போலீஸ் உத்தியோகம் ரொம்ப டென்ஷனானது."

"ஆமாங்க, இந்த நாலு வருஷமா எவ்வளோ சந்தோசமாயிருக்கு... ஒன்று சொல்லட்டா? இதே மகிழ்ச்சியோட நான் பூவும் பொட்டுமாய்ப் போய்ச் சேர்ந்திடணும்."

அப்போது அவள் வார்த்தை வெறும் சராசரிப் பெண்ணின் ஆசையாய்த் தெரிந்தது. அது பற்றிய யோசிப்பேயில்லாமல் போனது.

ஆனால் அவள் போனதும் புயலுக்குப் பிந்தைய அமைதியாய்ப் போனது என் நிலை.

தனிமையில் இனிமை காண முடியுமா? என்று கேட்ட கவிஞனை மனதுக்குள் மாலையிட்டேன். என் தனிமை என்னை ஒன்றுமில்லாத கோழையாக்கியது.

மகன், மருமகள், பேத்தி என்ற வட்டம், என் வாசலுக்கு வராத வட்டம் என்று புரிந்தது. என் ஆறடி உயரம்... உருவம்... தடித்த மீசை... போலீஸ் கம்பீரம் என்னைச் சுற்றிக் கோடு போட்டிருந்தது. அப்போது தான் புரிந்தது. அருகில் வந்து பேசப்

பயப்படும் அயலகம், மரியாதை என்ற போர்வையில் ஒதுங்கிப் போகும் மருமகள். மகள், மனைவி என்று தேடிப் போகும் என் மகன். நான் தனிமையாக்கப்பட்டதை சொல்லாமல் சொன்னார்கள்.

கல்லூரி முடிந்ததுதான் என்று பேர். உமா மாடியைவிட்டு இறங்கவேயில்லை. எப்போதும் பாட்டு, டி.வி என்று மாடி அலறியது. சாப்பிட மட்டும் கீழே வந்தாள். எல்லோரும் ஒன்றாய்ச் சாப்பிடும் அந்த கொஞ்ச நேரத்துக்காக என் மனம் ஏங்கியது. ஆனால் எல்லோரும் டி.வியைப் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிட்டார்கள். பேசினாலும் டி.வி சீரியல் பற்றிய பேச்சாகவேயிருந்தது. என்னோடு யாரும் பத்து நிமிடம் கூட பகிர்ந்து கொள்ளவில்லை என்பது உறைத்த போது என் கம்பீரம் உடைந்து போனது.

"சிவகாமி... சிவகாமி" என்று மனம் ஓடியது. "பாவி... பூவும் பொட்டும் பெரிசுன்னு போய்ச் சேர்ந்துட்டியே... என் நிலையைப் பார்? இந்த என் தனிமையை விடவா பூவும் பொட்டும் உனக்குப் பெரிதாய்ப் போய்விட்டது?" என்று புகைப்படத்தின் முன் நின்று புலம்பினேன்.

ஐம்பது வயதுக்கு மேல் கணவனோடு வாழும் பெண் விதவையானாலும், பூவும் பொட்டும் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று ஏன் எந்தச் சரித்திரமும் சொல்லவில்லை? வயதான பின்தான் மனைவி கணவனுக்கு ஒரு சிநேகிதியாகிறாள் என்று யார் சொல்வது?

ஏதேதோ நினைவுகள் என்னைக் கீழே தள்ளித் துயரத்தால் மூடியது.

இன்னும் பத்து நாளில் பேத்தி கல்யாணம். அதன்பின் வீடு இன்னும் பொலிவிழந்து போகும். கடவுளே! என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா? எந் நேரமும் கேட்டுக் கொண்டேயிருக்கும் டி.வி, டேப சத்தம் நின்று போய், உமாவுக்காகவும் நான் தவிக்கப் போகிறேன். பேச்சு மட்டுமின்றி சிரிப்பே மறந்து போகிறது.

வெளியில் வாசலில் போய் நின்றால் வெளியில் நிற்பவர்களும் உள்ளே போய் விடுகிறார்கள். பரவாயில்லை என்று பொறுத்துக் கொண்டு போகலாமென்றால் முரட்டுத்தனமான, நேர்மையான போலீஸ் அதிகாரி என்ற பழைய முகம் எல்லோரையும் நெருங்கவிடாமல் செய்கிறது.

"வணக்கம் சார்..." என்பதற்கு மேல் யாரும் பேசுவதில்லை. உடல் குழைந்து, முகம் அசடு தட்டிப் போகிறது.

நாளை கல்யாணம். வீடு நிறைந்து போனது. சின்ன மகள், அவள் குடும்பம், சம்பந்தி வீடு என்று சொந்தம் சேர்ந்து கொள்ள வீடு கலகலவென்று குலுங்கியது. இந்தச் சத்தம்... கொண்டாட்டம்... கூட்டம் பேச்சு சத்தம்... எல்லாவற்றிற்காகவும் என் மிச்சமிருக்கும் நாட்களை சாசனம் எழுதிக் கொடுக்கலாம் என்று தோன்றியது. என் ரூமில் என்னோடு பேசிக் கொண்டே தூங்க, தூரத்துச் சொந்தம் வந்தது.

நீண்ட நாட்களுக்குப் பின் மனம் அமைதியானது. சம்பாதித்தது தவறு... இப்படி வசதியாக வாழ்வது தவறு. அதனால்தான் ஒரு பக்கம் பிள்ளை. மறுபக்கம் நான் என்று தனிமை வாழ்க்கை வாழ வேண்டியிருக்கிறது. சின்னதாக ஓட்டு வீடு என்றிருந்தால் எல்லோரும் ஒரே ரூமில் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாமோ.

ஒருநாள் இட்லி உப்புமா அலுத்து விட்டதால் இட்லி புலவு செய்தேன். அபாரமாக இருந்தது. நீங்களும் செய்து பாருங்களேன் :

தேவையானவை : 1. பூண்டு – உரித்து இரண்டாக நறுக்கியது 5–6 பற்கள், வெங்காயம் – 1 (பொடியாக நறுக்கியது), 3. பயன்படுத்தியது போக மீதமிருக்கும் காய்கறிகள் -- 1 கப் (பொடியாக நறுக்கவும்), உ.கிழங்கு, கேரட், கு. மிளகாய் முதலியன) – தேவைப்பட்டால், ப. மிளகாய் – 3 (அ) 4, சோம்பு – அரை தேக்கரண்டி, பட்டை கிராம்புத் தூள் (அ) கரம் மசாலாத் தூள் – சிறிது, எண்ணெய் (தாளிக்க) – 2 தேக்கரண்டி, வேர்க்கடலை – 1 தேக்கரண்டி, நெய் – 1 தேக்கரண்டி, இட்லி – 6.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் இட்லிகளைப் போட்டு அவை மூழ்கும் வரை நீரை ஊற்றி மூடி வைக்கவும். பின்னர் வாணலியை சூடாக்கி எண்ணெய் விட்டு சோம்பு தாளிக்கவும். அதில் பூண்டு போட்டு வறுபட்டதும் வெங்காயம், வேர்க்கடலை, நறுக்கிய ப. மிளகாய், காய்கறிகளைப் போட்டு நன்கு சுருள வதக்கவும். அத்துடன் கரம் மசாலா (அ) பட்டைக் கிராம்புத் தூள் சேர்க்கவும். கிளறியபடியே காய்கறிகளை மிதமான தீயில் வேகவிடவும்.

இதனிடையில் இட்லி ஸ்பான்ஞ் போலத் தண்ணீரை உறிஞ்சி இருக்கும். அதை எடுத்து நீரைப் பிழிந்து விட்டு தட்டில் உதிர்க்கவும். (இவ்வாறு செய்வதால் பிசுபிசுவென இல்லாமல் நன்றாக உதிர் உதிராக வரும்) பின்னர் வாணலியை அடுப்பிலிருந்து இறக்கித் தேவையான உப்பு சேர்த்து இட்லி உதிரலைக் கொட்டி கிளறவும். நெய் சேர்த்து இறுதியாக கிளறிக் கொத்துமல்லிக் கொண்டு அலங்கரித்தால் பாராட்டுக்குக் கேட்கவே வேண்டாம்.



இட்லியே புளிப்புச் சுவையுடன் இருப்பதால் தக்காளி சேர்க்க வேண்டாம். புதினா கீரை வீட்டிலிருந்தால் வதக்கும் மசாலாக் கலவையில் சேர்க்கச் சுவைகூடும்.

அசைவப் பிரியர்கள் மசாலாவை வதக்கும் போது ஒரு முட்டையை உடைத்து ஊற்றிக் கிளறி இறக்கினால், 'முட்டை இட்லி புல்வு' ரெடி.

— வித்யா

உமா கல்யாணம் முடிந்து புகுந்த வீடு போய்விட்டாள். மீண்டும் நான் என் தனிமை வட்டத்துக்குள் வந்தேன். என் மகன் இன்றுதான் ஆபீஸ் போயிருக்கிறான். ரேவதி வீட்டையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறாள். இனி ரேவதியும் என்னைப் போலத்தான். உமா இல்லாத வெறுமையைத் தாங்கிக் கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

சிவகாமி படத்திலிருந்த வாடிப் போன மாலையை மெல்ல எடுத்தேன். உமா கல்யாணத்தின் போது போட்டது. சிவகாமி என்னை நேராய்ப் பார்ப்பது போலிருந்தது.

இவள் ஸ்பரிசம் தந்த சுகத்தை விட, தொடாமல் தந்த சுகம் அதிகம்.

இவள் அருகாமையே என்னை அணைத்து நடத்தியது நிஜம்.

பேசிப் பேசி, சிரித்துச் சிரித்து என் வாழ்க்கையை இனிமையாக்கியவள். இன்று சிரித்துப் பேச ஆளில்லாமல் தனிமையாய் விட்டு விட்டுப் போய் விட்டாள்.

'இளம் மனைவி சுகம். அறுபதில் மனைவி பலம்.'

எனக்கு யாரோடாவது பேச வேண்டும் போலிருந்தது. மனம் விட்டு நானும் சிவகாமியும் பேசியது போல.

ரேவதி என்ன செய்கிறாள் என்று பார்த்தேன். திரும்பி நின்று கொண்டு ஏதோ டப்பாவைத் துடைத்துக் கொண்டிருந்தாள். ஏதாவது பேசுவோமா...? 'மாமனார் என்ற மரியாதையெல்லாம், வேண்டாம்' என்று சொல்லலாமா... 'உன் அப்பா வந்தால் எதிர் எதிர் உட்கார்ந்து சிரித்துச் சிரித்துப் பேசுவாயே, அது போல் பேசு' என்று சொல்லலாமா...

'கிழத்துக்குப் பைத்தியம் பிடிச்சிருக்கு' என்று நினைப்பாளோ...

எனக்குப் பெண் குழந்தையில்லாதது இப்போதுதான் பெரிய இழப்பாய்த் தெரிகிறது. பெண் பிள்ளையிருந்தால் போய் பத்து நாள் தங்கி விட்டு வரலாமே... நான் பேசவில்லை என்றாலும் அந்தப் பிள்ளை கண்ணகல சிரித்துப் பேசுவதையாவது கேட்டு விட்டு வரலாமே...

ரேவதி வேலை முடிந்த தினுசில் மாடிக்குப் போனாள். சிறிது நேரத்தில் டீ.வி. ஓசை கேட்டது.

நானும் எழுந்து டீ.வி. போட்டேன். பழைய பாடல் ஒலிபரப்பாகியது. சிவகாமிக்குப் பிடித்த பாட்டு. வாய்விட்டுப் பாட வேண்டும் போலிருந்ததை தடுத்தது என் வயோதிகம்.

அடுத்த பாடலில் மனம் பதியாமல் அலைந்தது. மேலே டீ.வி. நிறுத்தப்பட்டது போன்ற அமைதி ஏற்பட்டது. மெல்ல பாதம் சப்தமிட ரேவதி கீழே வந்தாள்.

''உமா இல்லாம வீடே வெறிச்சுன்னிருக்கு'' என்று முந்தானையில் முகம் துடைத்தபடி எனக்கு எதிரில் சுவரோரம் உட்கார்ந்தாள்.

எனக்குத் துணை கிடைத்து விட்ட சந்தோஷம் தெரிந்தது. இவளின் தனிமைதான் என் துணை.

வார்த்தையைத் தேடும் கவிஞனாய் தேடி, பின் திருப்திப்படாமல் ''ம்...'' என்றேன். மெதுவாக இவளுடன் நான் சகஜமான தந்தையாக ஆக வேண்டும்.

சிலுசிலுவென்று காற்றடிக்க, மழை சன்னமாய்த் தூற ஆரம்பித்தது. ○

கொடி போல உடல்

இன்றைய நாகரீக உலகில் பெண்மணிகள் பலரின் மனத்தை உறுத்தும் விஷயம் ஒன்று உடல் எடை கூடியிருப்பது. உடற்கட்டைப் பற்றிய சிந்தனையே இன்று நம்மில் பலருக்குப் பிரதானமாக உள்ளது. வளரும் இளையதலைமுறை நமக்கு ஒரு படி மேலே இருக்கிறார்கள். மேல்நாட்டு உணவு வகைகளை உண்டுகளிக்க ஒருபுறம் ஆசை. உடற்கட்டை சிக்கென எடுத்துக்காட்டும் ஆடைகளை அணிய மறுபுறம் ஆசை. இவற்றை அடைய கட்டான உடற் கட்டைப் பெற யோகாசனப் பயிற்சிகள் எந்த வகையில் உதவுகின்றன என்று விளக்குகிறார் **சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி.**

உடற்கட்டு சரியாக இல்லாமல் பருமனாக இருப்பவர்களை இருவிதமாக பிரிக்கலாம். முதலாவது இயற்கையாக பிறப்பிலேயே உப்புசமாக இருப்பவர்கள். இவர்களின் உடல்வாகு ஒப்பிசிட்டி (OBESITY) எனப்படும். சாதாரணமாக இருந்தவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இல்லாமல் உடற்கட்டைத் தளர விட்டு உடல் எடை கூடிப் போவது 'ஓவர் வெயிட்' எனப்படும். உப்புசமாக இருப்பவர்களுக்கும் மேலும் அதிக உணவு உண்டு, உடல் சோம்பியிருந்தால் உடல் எடை மேலும் கூடும். எனவே உணவிலும், உடற்பயிற்சியிலும் பெரிதளவு கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது.

முதலில் உடல் எடை கூடுவதற்கான காரணங்கள் என்னென்ன?

- உடற்பயிற்சி செய்யாமல் சோம்பலாக இருப்பது.
- பசிக்கு உணவா? பொழுதுபோக்கிற்கு உணவா?
- மேல்நாட்டு வகை உணவு, விருந்துகள், குளிர்பானங்கள் என அதிக கலோரிகள், அதிகக் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது. இவை 'ஜங்க்-ஃபுட்' எனப்படும்.
- உடலிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருட்கள் சரியாக வெளியேறாமல் உடலில் தங்கி விடுவது.

• சர்வாங்காசனம்



1. சர்வாங்காசனம் :

உடல் எடையை நிர்ணயிக்கும் தைராய்டு சுரப்பியைச் சீராக வேலை செய்ய வைக்கவும், உடல் எடையைச் சீராக உடல் முழுவதும் நிரவி நல்ல உடற்கட்டை அளிக்கவும் வல்லது சர்வாங்காசனம். இதைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் உடல் எடை கூடாமல் அளவாக வைத்துக் கொள்ளும். இதனைச் சரியாகச் செய்ய பல நாள் அவகாசம் பிடிக்கலாம். மனதைத் தளர விடாதீர்கள்! முறையாக யோகா ஆசிரியரிடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



• விபரீதகரணி

வேண்டுமா?



• சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி

• உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களில் கோளாறுகள் ஏற்படுவது.

மேற்கூறிய காரணங்கள் தனியாகவோ அல்லது பல சேர்ந்தோ ஒருவரின் உடல் எடையை அதிகரித்து விடுகிறது. இதனை உணவுக் கட்டுப்பாட்டினை கடைபிடித்தும், சரியான யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்தும் நாளடைவில் குறைக்கலாம். தினசரி யோகாசனப் பயிற்சியில் ஒருவரின் மார்பு, அடிவயிறு, இடை, இடுப்பு, பின்புறம், தொடை மற்றும் தோள்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக உடல் எடை கூடும் போது, அவை கொழுப்புச் சத்துக்களாக இப் பகுதிகளில்தான் வந்து சேருகின்றன. உடல் உப்புசமாக இருப்பவர்களுக்கு கொழுப்புச் சத்து உடல் முழுவதும் சேரும். இதற்குப் பரம்பரையாக வருவது ஒரு காரணமாயிருக்கலாம். உடலில் உள்ள மெடபாலிஸம் (Metabolic Disorder) கோளாறாக இருக்கலாம்.

எனவே முதலாவதாக உடற்பயிற்சிக்குத் தயாராக உடல் சூடு பெற 'வார்ம்-அப்' பயிற்சிகளாக முன்புறம் குனிந்து, நிமிர்ந்து பின்புறம் வளைந்து உடலைத் தயார் செய்து கொள்ளவும். சைக்ளிங் (நின்ற நிலையில் உள்ள சைக்கிளில் அல்லது படுத்துக் கொண்டு காலை சைக்கிள் செய்வது போல் பாவனையாக சுழற்றுவது) இடுப்பை வளைத்துச் சுழற்றுவது (twisting), சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது ஆகியவையும் உடலை யோகாசனப் பயிற்சிக்குத் தயாராகச் செயயும். இனி நல்ல பலனைத் தரும் சில யோகாசனப் பயிற்சிகளை எப்படிச் செய்வதென பார்ப்போம்...

2. விபரீதகரணி :

சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இதைப் போல் ஒரு பெரிய தலையணையை பயன்படுத்தி இந்த கிரியாவை செய்யலாம். தலையணையின் முற்பகுதியில் அமர்ந்து மெதுவாக படுத்த நிலைக்கு வந்து கால்களை உயரே தூக்கவும், கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையும், மார்பகத்தின் மேல் பகுதியும் தரையில் பட வேண்டும். இந்த கிரியாவை எவ்வளவு நேரத்திற்குச் செய்கிறீர்களோ, (அதிகபட்சமாக பத்து நிமிடங்கள்) அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்ல பலனைக் காணலாம். நடுவில் ஒருமுறை காலை கீழே கொண்டு வந்த பிறகும் கூடத் திரும்ப உயரே தூக்கலாம். இதை முடித்த பிறகு உடனே எழுந்திருக்கக் கூடாது. மெதுவாக தலையணையை முன்புறம் தள்ளி விட்டு, உடலைச் சமமாகத் தரையில் வைத்து, தளரச் செய்து பின் எழுந்திருக்கவும்.

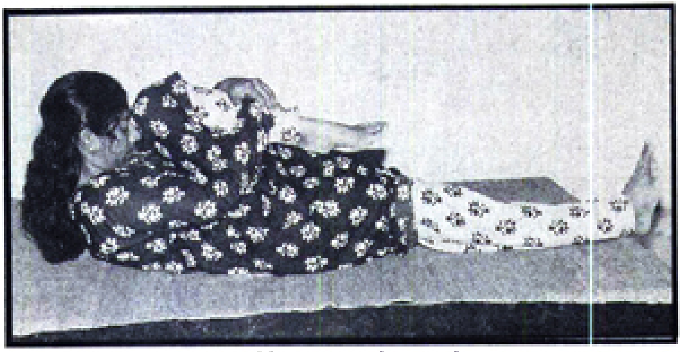


• விபரீதகரணி

3. பவன முக்தாசனம் :

கீழே படுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு காலை நீட்டிய நிலையில், மற்றொரு காலை மடக்கி அடிவயிற்றை அழுத்திய நிலையில் தலையை நோக்கிக் கொண்டு வரவும். தலையைத் தூக்கி கால் முட்டியைத் தொட மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி முயற்சிக்கவும். இந்நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சுவிட்டபடி பதினைந்து எண்ணிக்கை இருக்கவும். பிறகு மறு காலை அது போலச் செய்யவும். ஒரு காலை மட்டும் தூக்கிச் செய்வது அர்த்தபவன முக்தாசனம் எனப்படும்.

இரண்டு கால்களையும் மடக்கித் தலையால் தொடச் செய்வது பவனமுக்தாசனம் எனப்படும். இதை முடிந்தவர்கள் செய்யலாம்.



• அர்த்தபவன முக்தாசனம்



• பவன முக்தாசனம்

வெந்நீர்... வெந்நீர்...

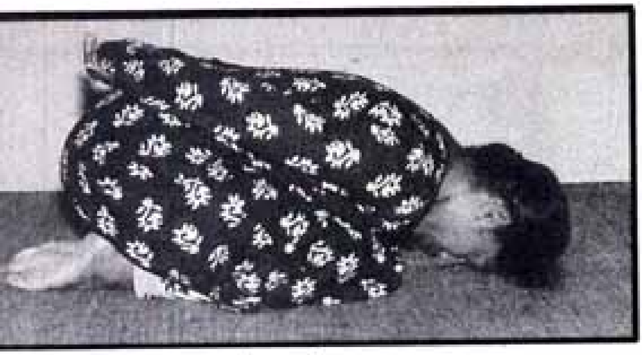
எத்தனையோ பேர் வீட்டில் சமையலறையில் 'காஸ்' அடுப்பில் தண்ணீரைக் காய்ச்சி, அதைக் குளிக்க உபயோகப் படுத்துவார்கள். சமீபத்தில் என் நண்பர் இதுபோன்று காஸ் அடுப்பில் காய்ச்சிய தண்ணீர் அடங்கிய பாத்திரத்தைத் துணியால் இறக்கி பாத்ரூமுக்குக் கொண்டு செல்ல முயன்றபோது, தண்ணீர் அடங்கிய பாத்திரம், கிச்சன் பிளாட்பார விளிம்பில் பட்டு, கொதிக்கும் நீர் அவர் வயிறு, கை, கால்கள் மீது விழுந்து புண்ணாகியது. அவர் ஒரு நிறைமாத கர்ப்பிணியாக வேறு இருந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



மற்றொருவர் வீட்டில், சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, 'பாத்ரூம்' செல்கையில், தற்செயலாக ஒரு 'அறை'க்குள்ளிருந்து ஓடி வந்த ஒரு சிறுவனைத் தவிர்க்க முயன்று, அந்தப் பெண் சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தைக் கீழே போட்டதில், வீட்டு ஹாலில் தரையில் அமர்ந்து படித்துக் கொண்டிருந்த மற்ற குழந்தைகளின் தலையில் சுடுதண்ணீர் கொட்டியதால் பலருக்குத் தீக்காயம் ஏற்பட்டு வீட்டில் ஒரே அமளி...

ஆகவே, தாய்மார்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை... வெந்நீரைக் காய்ச்சியவுடன், பாத்திரத்தோடு நீரை எடுத்துச் செல்லாமல், ஒரு பக்கெட்டை எடுத்துக் கொண்டு போய், காய்ச்சிய நீரை அதில் ஊற்றி பாத்ரூமுக்கு எடுத்துச் சென்றால், மேற்கூறிய விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

– ரமா பாண்டுரங்கன்



• சசாங்காசனம்

4. சசாங்காசனம் :

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து கைகளை பின்புறம் கட்டிக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து முன்புறம் குனிந்து நெற்றியைத் தரையில் தொடும்படி செய்யவும். சாதாரணமாக மூச்சுவிட்டபடி அரை நிமிடம் இருந்து பின் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

5. பஸ்சிமத்தானாஸனம் :

தரையில் அமர்ந்த நிலையில் காலை நீட்டிக் கொள்ளவும். கைகளை மேலே உயர்த்தி மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி முன்னால் குனிந்து கால் கட்டை விரல்களைத் தொடவும். மூச்சை வெளியே விட்டபடி முயன்றால் தலையால் கால் முட்டிகளைத் தொடவும். முப்பது எண்ணிக் கைகளுக்குப் பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும்.



• பஸ்சிமத்தானாஸனம்

நான்–ஸ்டிக் பானில் ஓரங்களில் எண்ணெய்க் கறைகள் பட்டு, பிசுக்கேறி இருக்கும். சூடு அதிகம் ஆனதாலும், கறை ஏறியிருக்கும். அதைப் போக்குவதற்குப் பரபரவென்று தேய்த்தால் கீறல்கள் நிறைய விழுந்து டெஃப்லான் கோட்டிங் உரிந்து விட சான்ஸ் இருக்கிறது.

இதற்கு எங்கள் குக்கர் டிஸ்ட்ரிபியூட்டர் கொடுத்த குறிப்பைக் கீழே எழுதுகிறேன் :

ஒரு பெரிய கடாயில் அந்த பான் அல்லது தவாவோ முங்கும்படியாக தண்ணீர் நிரப்பி அடுப்பில் வைத்து விடுங்கள். பச்சைத் தண்ணீர் சூடு ஏற ஏற, கறைகள் மிருதுவாகிவிடும். அடுப்பிலேயே வைத்து, ஒவ்வொரு பக்கமாகத் திருப்பி திருப்பி சோப் போட்டுத் தேய்த்தால், புதுக் கல் போல் ஆகிவிடும். கீறலும் விழாது. என் அனுபவத்தில் கண்டு அறிந்த உண்மை இது.

— ஆர். சித்ரா



6. நௌகாஸனம் – படகு போன்ற நிலை

• நௌகாஸனம்



தரையில் அமர்ந்து உடலைச் சற்று பின்புறம் தள்ளியபடி, கைகளை உயர்த்தவும். உடலை சமனப்படுத்திக் கொண்டு கால்களை மேலே உயர்த்தவும். அடிவயிறு, தொடையில் உள்ள கொழுப்பை இப் பயிற்சி குறைக்கும்.

7. பாதஹஸ்தாசனம் :

நேராக நின்ற நிலையில் கைகளை மேலே உயர்த்தி மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டபடி குனிந்து கால் பாதத்தின் பக்கவாட்டைத் தொடவும். முதலில் முட்டியைத்தான் தொட முடியும். மெல்ல பயிற்சி செய்தால் பாதத்தைத் தொடலாம். மேலும் நன்றாகப் பயிற்சி செய்த பிறகு பாதத்தின் பக்கவாட்டில் கைகளை வைக்கலாம். இப் பயிற்சி பின்புற ப்ருஷ்டத்தைக் குறைக்க உதவும்.



• பாதஹஸ்தாசனம்

8. சூர்ய பேதன் பிராணாயாமம் :

அமர்ந்த நிலையில் கை விரலால் இடதுபுற மூக்கின் துவாரத்தை மூடவும். வலதுபுற துவாரம் வழியே மூச்சை உள்ளிழுக்கவும் பின் வலதுபுற துவாரத்தை மூடி இடதுபுற துவாரம் வழியே மூச்சை வெளியே விடவும். இவ்வாறு வலது புறம் இழுத்து இடதுபுறம் விடும் பயிற்சியை ஒன்பது முறை செய்யவும். காலை, மாலை இரு வேளையும் செய்யவும். இம்முறை பிராணாயாமம் உடற்சூட்டை அதிகரித்து உடல் கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது.

இறுதியாக அளவான உணவை, உடல் எத்தனை பயிற்சிக்கு உள்ளாகிறது என்று கணக்கிட்டு, தேவைக்கேற்ப சாப்பிடுங்கள். செலவிடப்படும் கலோரிகளின் அளவிற்கு மேல் சாப்பிட வேண்டாம். இனிப்புகள், பிஸ்கெட், நொறுக்குத் தீனிகளுக்கு விடைகொடுங்கள். மாவுச் சத்தைக் குறைத்து விட்டமின், மினரல்கள் உள்ள உணவைச் சாப்பிடவும். சர்க்கரையையும், உப்பையும் அளவாகப் பயன்படுத்துங்கள். அசைவ உணவைத் தவிர்க்கவும். எண்ணெயில் கூட தாவர எண்ணெயே சிறந்தது. சர்க்கரைக்குப் பதில் தேனையும், தயிருக்குப் பதில் மோரையும், இனிப்பிற்குப் பதிலாகச் சுவையான பழங்களையும் சாப்பிடுங்கள். வறுத்த உணவு வகைகளை கண்ணால் மட்டுமே பார்க்கவும். சாப்பிட வேண்டாம்!

பேட்டி, தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள்

குமாரி வைஜயந்தி, திருமதி, ஷீலா கிருஷ்ணன்

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

எக்ஸோ ஆன்ட்டி-பாக்டீரியல் டிஷ் வாஷ் பார்



முன்பெல்லாம் பாத்திரங்கள் தேய்க்கும்பொழுது சாம்பல் பயன்படுத்திவந்தனர் அந்த நாட்களில் டிஷ்வாஷ் பார்களோ, பவுடரோ இருந்ததில்லை. காலம் மாறியபோது. விஞ்ஞான அறிவு வளர்ந்தது. இப்போது ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வும் கூட அதிகரித்துள்ளது. முன்பு பாத்திரங்கள் சுத்தமாகத் தோன்றினாலே திருப்தி வந்துவிடும். ஆனால் இன்றோ கிருமிகளையும் ஒழிக்க வேண்டும் என்று அனைவரும் அறிந்துள்ளனர்.

தற்போது பயன்படுத்தப்படும் டிஷ் வாஷ் பார்கள், பவுடர்களில் :

- கிருமிகள் ஏதும் இல்லை என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா ?
- கையில் ஒரு வறட்சியான உணர்வு மற்றும் சொரசொரப்பு ஏற்படுகிறதல்லவா ?
- நாளடைவில் கையில் தோலில் வறட்சியும் வெடிப்புகளும் ஏற்படுத்துகிறது அல்லவா ?
- நகக் கண்ணை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு வேதனை ஏற்படுகிறது அல்லவா ?
- மணல்துகள்களாலும், அதன் காரத்தன்மையாலும் அழுத்தி தேய்க்கும்போது பாத்திரங்களின் தரம் குறைகிறது அல்லவா ?
- அதிகமான சோப் பயன்படுத்த வேண்டி வருகிறது அல்லவா ?

எக்ஸோ ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் டிஷ் வாஷ் பாரின் தன்மைகள் :

- கிருமிகளை அழிப்பதோடு உடனடி செயல்திறன் அளிப்பது இது. கடினமாக அழுக்குகளையும் பிசுக்கையும் துரிதமாக போக்குகிறது.
- வேலைப் பளு குறைவதுடன் பாத்திரங்களின் பளபளப்பும் மெருகும் அதிகரிக்கும் அதுமட்டுமல்ல கிருமிகளை அழிக்கவும் செய்கிறது.
- கையில் உள்ள சருமத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது.
- எக்ஸோ (EXO) சிறிதளவு பயன்படுத்தினாலே போதும். ஒரு எக்ஸோ மூலம் அதிகமான பாத்திரங்களுக்கு பளபளப்பு அளிக்க முடியும். கிருமிகளை ஒழித்திடவும் முடியும். குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் இது இலாபகரமானது. நீங்கள் அளிக்கும் பணத்தை விட அதிக மதிப்பு அளிக்கிறது.

இக்குறைகளையெல்லாம் போக்கி, மிக நவீன விஞ்ஞான முறைப்படி உங்களின் ஜோதி லேபோரெட்டரீஸ் தயாரித்துள்ளது எக்ஸோ ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் டிஷ்-வாஷ் பார்.



இப்போது

இலவசம்

ரூ. 3.50 விலையுள்ள 30 மிலி உஜாலா சுப்ரீம்



A product of Jyothy Laboratories Ltd.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar July 2001 issue



ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.